

الجواديون



العمارة

مجلة فصلية لعلمي بشؤون المرأة والأسرة تصدر عن قسم
الشؤون الفكرية والثقافية في المديرية العامة للمعاشرة
المدد ١١٥ / السنة الثانية عشرة / ١٤٤١ هـ - ٢٠٢٠ م



من لا يراه فقد تَفشَّاهُ العمى
خُلقت ملاكاً وهي من طين وما

زهراء يا نوراً أطلّ من السما
زهراء يا حوراء يا إنسية



الجهادين

مجلة فصلية تعنى بشؤون المرأة والأسرة / تصدر عن قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة الكاظمية المقدسة
العدد ١١٥ / السنة الثانية عشرة ١٤٤١هـ - ٢٠٢٠م / رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق (١٥٦٤) لسنة ٢٠١١م
www.aljawadain.org راسلونا flowers@aljawadain.org

هيئة التحرير

المشرف العام

د. جلال علي محمد

رئيس التحرير

الشيخ عدي الكاظمي

سكرتير التحرير

غفران كامل كريد

التدقيق اللغوي

رياض عبد الفتاح الحسن

التصميم والإخراج الفني

عبد الله جاسر محمد

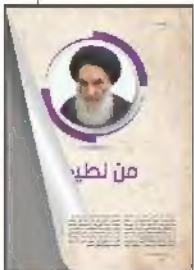
في هذا العدد



١٢

من نطيع؟

٦



١٧

الثقافة الأسرية وبناء الطفل



٢٢

ما هو الذكاء المرح؟



٢٧

الأهم فالفهم



٣٢

آفاق الدراسة الدينية للمرأة



العمى

رواية (العمى) هي من روائع الأدب العالمي، كتبها الكاتب البرتغالي الحاصل على جائزة نوبل للآداب (جوزيه ساراماغو). عند التنقل بين سطور تلك الرواية الأنيقة، تصادفنا عبارة بليغة، تقول: (ما أصعب أن يكون المرء مبصراً في مجتمع أعمى). يا لها من كلمات عميقة، لها إسقاطات على بعض الأشخاص في واقعنا المعاش، ممن اختاروا أن يعيشوا العمى السيء وهو عمى البصيرة، والمتمثل بانعدام الإنصاف لحق الكرماء، أهل العطاء ممن هجروا الأحبّة وقدموا الدماء، وبددوا عتمة الطريق بالضياء، الذين حفظوا المقدسات ودرأوا عنها النجاسات.

إن ردّ الجميل للمحسن هو مطلب إنساني، وليس إسلامياً فقط. فقد جاء في المشهور، من علمني حرفاً ملكني عبداً. لذلك كان من الأولى شكر من كانوا شواخص للفضل ومطمحاً للأمل، فهؤلاء يجب أن يحوزوا قصب السبق في كل خير وذكر، حتى يكونوا نموذج الرعيل، وقدوة للجيل. فمن الإجحاف أن تمارس الصمت قبال بطولات المجاهدين في حلبة الميدان، فهو النكران للعرفان والخذلان للشجعان الذي لا يليق بالإنسان. وفي الختام نرفع أكف الضراعة إليه سبحانه بأن يسعفنا الطالع الميمون بأمل التملّي من سير المجاهدين، ونشر فضائلهم، وشكر صدائعهم، وتجديد العهد بهم ما دما أحياء، فالأمة التي لا تحترم أبطالها أمة مجحفة وزاهدة في كنوزها. أبعدنا الله عن النكران ووفقنا للشكران.



استفتاءات

سماحة المرجع الديني آية الله العظمى

السيد علي الحسيني السبزواري

الإيداع في البنوك

www.sistani.org

الجواب: يجوز أخذ المال من البنك الذي تموله الحكومة أو الأهالي غير المسلمين بقصد الاستئقاذ لا الاقتراض. ولا يضر الأخذ علمه بأن البنك سوف يلزمه بدفع أصل المال والزيادة.

السؤال: وضعت مبلغ إيداع في البنك لتوفيره ودخله في سحوبات مانية، علماً أن البنك أهلي ويجري قرعة على مبالغ مالية، فما حكم الجائزة إذا ربحتها؟

الجواب: نرجو ملاحظة النص الآتي المذكور في ملحق منهاج الصالحين (العبادات) ج ١ - مستحدثات المسائل - فصل جوائز البنوك (مسألة ٢٤) - هل يجوز للبنك القيام بهذه العملية؟ فيه تفصيل: فإنه إن كان قيامه بها لا باشتراك عمالته عند إيداعهم لأموالهم في البنك، بل بقصد تشويقهم وترغيبهم على تكثير رصيدهم لديه، وترغيب الآخرين على فتح الحساب عنده، جاز ذلك، كما يجوز عندئذ لمن أصابته القرعة أن يقبض الجائزة ويتصرف فيها بعد الاستئذان في ذلك من الحاكم الشرعي. وإذا كان البنك حكومياً أو مشتركاً في بلد إسلامي، وإذا كان أهلياً جاز قبض الجائزة والتصرف فيها بلا حاجة إلى إذن الحاكم الشرعي، وأما إذا كان قيام البنك بعملية القرعة ودفع الجائزة بعنوان الوفاء بالشرط الذي اشترطه عليه عملاؤه في ضمن عقد القرض أو نحوه فلا يجوز ذلك، كما لا يجوز لمن أصابته القرعة أخذها بعنوان الوفاء بذلك الشرط، ويجوز بدونه).

الجواب: نعم يجوز لك ذلك ما دمت لا تشتري الفائدة عليه.

السؤال: في البنوك الأجنبية والوطنية الأخرى يجمد المبلغ لمدة سنة كاملة من دون شرط مع علمنا سلفاً بمقدار الزيادة التي يقرها البنك تقريباً وهي عشرة بالمائة فما فوق وكلما زاد المبلغ كلما كانت النسبة أكبر حتى تصل إلى ١٤ بالمائة تقريباً، فما حكم أخذ الفائدة والتصرف بها؟

الجواب: إذا كان رأس مال البنك عائداً لغير المسلمين جاز الإيداع فيه ولو بشرط منح الفائدة وتكون محللة للمودع. وأما إذا كان رأس مال البنك عائداً للمسلمين أو مشتركاً بينهم وبين غيرهم فيجوز الإيداع فيه من دون اشتراط الفائدة، ولا يضر المودع علمه بأن البنك سوف يمتدحه الفائدة على الإيداع (وإذا تسلم الفائدة جاز له التصرف بنصفها مع التصديق بالنصف الآخر على الفقراء المتديتين).

السؤال: هل يجوز إيداع مال الأيتام القاصرين في البنوك (١) الحكومية (٢) الأهلية (٣) المشتركة، علماً بأن البنك يعطي فوائد لذلك المال والمودع لذلك المال لا يطالب البنك بفائدة لو لم يعطه؟

الجواب: يجوز الإيداع فيها مع عدم اشتراط الفائدة، والفائدة الممنوحة من قبل البنك الحكومي أو المشترك يتصدق بنصفها على الفقراء المتديتين ويجوز للولي تملك النصف الآخر للقاصرين، وأما الفائدة الممنوحة من البنك الأهلي فيجوز للولي صرفه في مصالح القاصرين مع إحراز رضا أصحاب البنك بذلك حتى على تقدير عدم استحقات القاصرين له شرعاً.

السؤال: تقرض البنوك في الغرب - من لا يملكون المال الكافي لشراء البيوت - أموالاً تقسّمها عليهم بفوائد عالية تسمى (موركج). فهل يجوز للمسلم الاستفادة منها؟ وإذا كان لا يجوز، فهل من حل تجدونه لمن يدعي أنه محتاج إلى الموركج لشراء بيت لسكنه ولا يملك المال الكافي لذلك؟

السؤال: هل يجوز الإيداع في البنوك التي يقوم غير المسلمين بتمويلها أهلية كانت أم غيرها؟

الجواب: البنوك التي يقوم غير المسلمين بتمويلها - أهلية كانت أم غيرها - يجوز الإيداع فيها ولو بشرط الحصول على الفائدة، لجواز أخذ الربا منهم.

السؤال: يمكن للإنسان في الغرب أن يفتح أنواعاً من الحسابات المصرفية ذات الفوائد العالية والمنخفضة على السواء، دون صعوبة في كليهما. فهل يحق فتح حسابات ذات فوائد عالية على أن لا يطالب البنك بالفائدة إذا حبسها عنه؟ وإذا كان لا يجوز له ذلك، فهل من حل يجيز فتح هذا الحساب، علماً بأنه يسعى وراء النفع قلباً؟

الجواب: يحق له فتح الحساب في البنك، ويجوز له الإيداع فيه ولو مع اشتراط الحصول على الفائدة، إذا كان البنك ممولاً من قبل الحكومة أو الأهالي غير المسلمين.

السؤال: قلتم: (لا يجوز الإيداع في بنوك الدول الإسلامية مع اشتراط الحصول على الفائدة)، فما مقصودكم بالشرط؟ وهل تقصدون منه أن يعزم المودع ويقرر في نفسه أن لا يطالب البنك بالفائدة لو لم يدفعها إليه؟

الجواب: لا، ليس هذا معنى الشرط. بل معناه أن لا ينيط الإيداع بالتزام البنك بدفع الزيادة، وأما البناء على المطالبة بالفائدة فيجتمع مع عدم الاشتراط كما يجمع البناء على عدم المطالبة مع الاشتراط فأحدهما أجنبي عن الآخر.

السؤال: لو كنت أعلم بأن البنك سوف يدفع لي الزيادة وأن لم اشترطها عليه فهل يجوز لي الإيداع فيه في قسم الودائع الثابتة في حساب التوفير؟

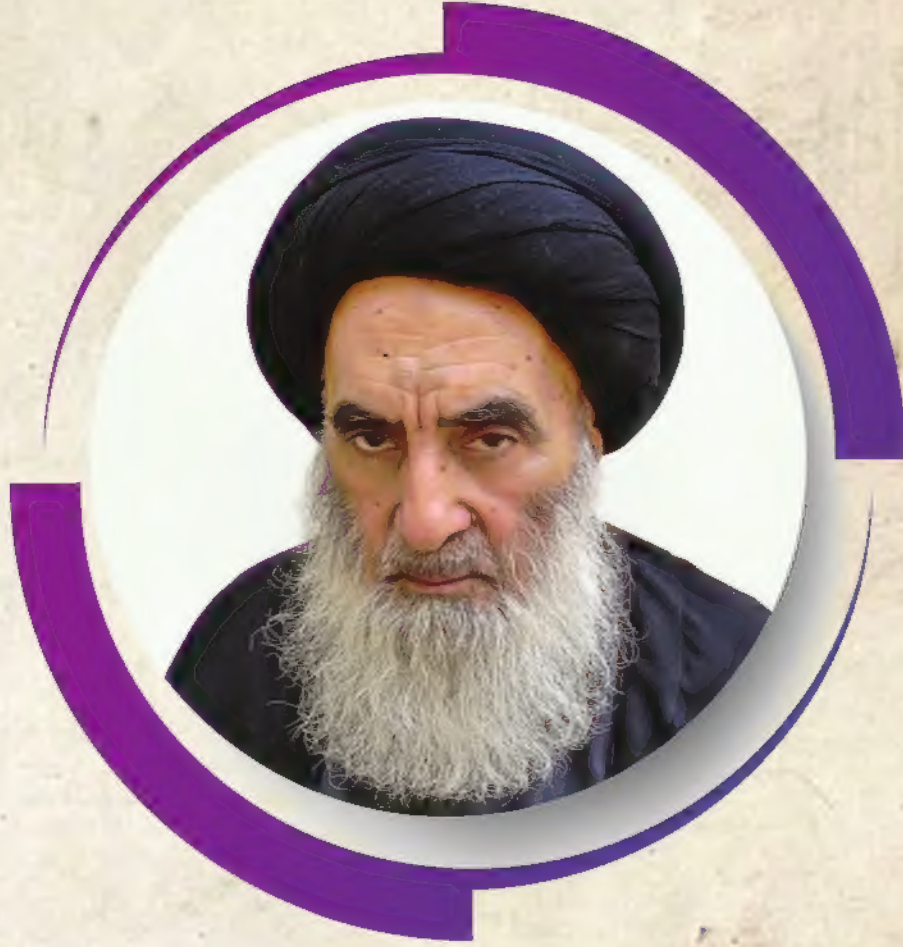


زهراء يا نوراً

✻ عامر عزيز الأنباري

من لا يراه فقد تغشاه العمى
خلقت ملاكاً وهي من طين وما
يجري بهذي الأرض وهو من السما
يا نبع هاجر حين فاض وزمزم
صلى عليك من اصطفاك وسلم
قبس سماوي يضيء الأنجما
زمر الملائك أقبلت كي تحرما
لله يا زهراء سرا أعظما
فطر الخلائق غيرهم لن يعلم
يبقى بما اكتشفوه سرا مبهما
أمة من الدنيا سواك وأكرما
هو من يكون فكيف كنت له وما
مثل الذي أعطى أبوك وقدم
وبدا يقيه حنانها أن يألم
يرمي إله العالمين إذا رمى
دين أنريد لصرحه أن يهدم
أن تسلي أنت الحياة ويسلم

زهراء يا نوراً أطل من السما
زهراء يا حوراء يا إنسية
ما أنت إلا كوكب متدفق
يا جنة الفردوس يا غدرانها
يا قبلة الإيمان يا محرابه
سبحات وجهك يا بتول أديمه
ورداءك التبوي في فضاضه
عظم الكساء فكنت في أطرافه
الله يعلمه وألك والذي
فلأنت مثل الكون في أسرار
أولاك رب العرس ما لم يؤله
أنت ابنة الهادي البشير وأنه
أعطيته في الله يا ابنة أحمد
يا بلسم يشفي جراح محمد
أفديك من بنت طبيب والدا
يا مؤثلاً للثائرين من انتخى
يا عنفواناً للجهاد نصينه



من نطيع؟

✽ غفران كامل كريم

الطاعة المفروضة

سيدتي: لقد حكم الناموس العقلي أن سعادة الإنسان تكمن بإطاعة الخالق. فالطاعة هي في الأصل لله جل في علاه، وبحكمته سبحانه أرسل إلينا الأنبياء والرسل ليدلونا عليه تعالى، لينتهي الأمر إلى خاتمهم الرسول الأكرم ﷺ الذي بُعث بالرسالة الكاملة. وبعد شهادته ﷺ كان لا بد من منار يهتدى به، فكان تعيين الأئمة المعصومين ﷺ ليكونوا هم

الطاقات المخزونة عندها وتوظفها في هذا الوقت العصيب، وتكون على دراية تامة بكل حيثيات القضايا المعاشة. فهي تؤثر وتتأثر بمجمل المفاهيم والأفكار والممارسات المحيطة بها؛ لذلك وجدنا من المناسب أن نوجه البوصلة نحو موضوع الانقياد في زمن غيبة خاتم الأوصياء؛ كونه يحمل من الأهمية الكثير، وينطوي على مفهوم عميق، إذ تعتمد سلامتنا الدنيوية والأخروية عليه.

وسط هذا السيل العارم من التداعيات والإرهاصات واختلاط الحابل بالنابل، لا يسعنا نحن نساء اليوم إلا أن ندلو بدلونا، وأن نولي جزءاً من اهتمامنا ونشاطنا لقضية جوهرية ومحورية، إلا وهي قضية الطاعة والاتباع، فليس من الصحيح أن يختصر دور المرأة ويختزل في الاستفادة المادية البحتة، أو بتلبية الحاجات البيئية، والمسؤوليات الأسرية المحدودة، بل يجب أن تستثمر كوامن

إنَّ ذلك النصر الكبير شاركت فيه المرأة العراقية بشكل محوري لا هامشي، بعد أن كانت أنموذجاً في البذل والوفاء والعطاء والتضحية بقلدة الأكباد. فأثبتت للجميع أنها على قدر كبير من المسؤولية، إذ تحمل كاهلها ثقل المهمة الجسيمة جنباً إلى جنب أخيها الرجل. فغدا الجميع في بوتقة واحدة، يذودون عن حصون الدين والمذهب، ويدافعون عن حياض الوطن والمقدسات، لذلك انتصر الله بهم وعلى أيديهم حقق لنا سبحاته الغلبة والتأييد، وهذه هي ثمرة الطاعة لرجل امتك من الشمولية والموسوعية ودقة النظر ورسالة الرأي الشيء الكثير. فطوبى للممتثلين له والسائرين على نهجه، فعن أمير المؤمنين إنه قال: (طوبى لذي قلب سليم أطاق من يهديه، واجتنب من يريده، ويدخل مدخل كرامة، ويتألم سبيل سلامة، تبصرة لمن بصره، وطاعة لمن يهديه إلى أفضل الدلالة، وكشفاً لغطاء الجهالة المضلة المهلكة).^٢

٣- بحار الأنوار، العلامة المجلسي، ج ٣٠، ص ٤٢.

وقد حُددت المؤهلات الشخصية والقابليات العلمية لمراجع التقليد بنصوص وروايات كثيرة لا تحصىها هذه العجالة. فلا ننس قول الإمام العسكري (عليه السلام) في ذلك: (قائماً ما كان من الفقهاء صائناً لنفسه، حافظاً لدينه، مخالفاً لهواه، مطيعاً لأمر مولاه، قللعوام أن يقلدوه).^٢

أمثلة الطاعة

إنَّ الطاعة التي أبداهها الشعب العراقي- نساء ورجالاً - لمرجعياته الدينية العليا ومساندته لجميع قراراتها الرشيدة وامتثاله لجميع وصاياهما الحكيمة والثقة التامة بمجمل آرائها وتطلعاتها وسط ظرفٍ شديد الخطر والخطورة جعلت منه أمثلة في سجية الالتفات حول القائد والتسليم التام لأطروحاته والتتفيذ الدقيق لرؤيته. وتعد تلك الاستراتيجية التي سار بها هذا الشعب من أهم مقومات نصره الكاسح في معركته الفاصلة في مواجهة الإرهاب.

٢- عوائد الأيام، للحق القرافي، ص ٥٤٢.

السبيل إلى الله والمسلك إلى رضوانه، قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأَطِيعُوا أَمْرًا مِّنكُمْ).^١ فلا يمكن لأحد أن يطيع الله ما لم يطع الرسول (صلى الله عليه وآله) والأئمة الميامين من ولده، والأمر لا يتعلق باعتبار الرحم والقرابة، بل هو نص إلهي بحت، فطاعة الإمام هي طاعة للرسول ومن ثم هي طاعة لله تعالى باعتبار أن الإمامة هي امتداد للنبوّة. بمعنى آخر، إنَّ الأئمة (عليهم السلام) هم حملة الرسالة بعد النبي (صلى الله عليه وآله) وأداة التبليغ وصنو القرآن وعدله، فهم (عليهم السلام) تستموا منزلة سامقة بعد رسول الله (صلى الله عليه وآله)، فلم يسبقهم سابق ولن يلحقهم لاحق، فهم مصدر الوعي. هذه المميزات تجعلهم منفردين بتولي إدارة شؤون الولاية الإلهية الحقّة وقيادة الأمة دون الوجه الرسمي الذي تصدى لقيادة الأمة بعد الرسول (صلى الله عليه وآله). وعليه تكون طاعتهم واجبة، ويجب أن يكون هناك اتباع حقيقي لهم واقتفاء لأثرهم والانتقياد لأمرهم، وإنَّ اعتدى خلفاء الجور على حقهم واستولوا على مقام الخلافة في ظل التفاف دُبرٍ بليل، فهذا الأمر كله في عين الله، وهو مادة للامتحان الذي أخفق فيه الكثير، فهذه هي مشيئة الله تعالى القاضية بعرض الناس على الفتنة والبلاء من أجل التمهيص، ليثيب تعالى عن حجة دامغة، ويعاقب عن حجة دامغة.

أي عضد حمل هذا المهمة؟

لما كانت رسالة الأنبياء والأوصياء واحدة، والأهداف مشتركة لجميع من اجتبه تعالى، كان الأئمة الميامين (عليهم السلام) بعد الرسول (صلى الله عليه وآله) هم حلقة الوصل بيننا وبينه تعالى، مبلغين للأوامر، وهادين للضامير، ومصلحين للنفس، ومبينين لأحكام الشرع.

وعندما جاء زمن غيبة سليل الأنبياء وخاتم الأوصياء الحجة بن الحسن العسكري (عليه السلام)، حمل عبء هذه المهمة عضد العلماء الأعلام، إذ كانوا مرجعية العوام في استفتاء أحكام الحلال والحرام وأخذ الرأي الفصل في قضايا استجدت بمرور الأيام، فهم ورثة الأنبياء وامتداد لخط الأئمة النجباء، لذلك تكون طاعتهم ملزمة للناس.

تمييز العالم

حتى لا تتشظى القواعد الجماهيرية وتقع الفوضى بين صفوفهم كان الأولى أن يُفرز العالم عن سواه، وتلك المسألة تعد من أهميات المسائل لما لها من الأهمية في حياة الفرد والمجتمع والأمة، فلا يمكن أن يترك الحبل على الغارب، فيجب التسليم للفقهاء الذين يكون أعلم زمانه، الذي أخضع رأيه للدليل المعتمد والسند القوي بعيداً عن المظنونيات والحدسيات، ولا يخطئ فتواه إلا بمنطوقات الأدلة الوثيقة. وليس من العقل السير وراء كل من هبّ ودبّ، فهذا الأمر يشكل خطراً كبيراً على الأمة، بل هو كارثة بكل المقاييس وخطوة غير محسوبة العواقب.

١- سورة النساء، الآية ٥٩.

خير جليس

رجاء محمد بيطار / لبنان

صباح النور!
عدتُ أتبسّم، وقد راودتني ذكرى ليلة أمس وفكرتها. وسارعت أعتذر عن عدم المبادرة إلى إلقاء التحية الصباحية، فتمتعت أُمّي وهي تُقبل نحوي: - لا بأس عليك يا عزيزتي، فهو ليس صباحًا على أي حال...
أردتُ تغيير الموضوع، لكي لا تعود أُمّي للومي على طول الشهر والاستيقاظ المتأخر، فسألتها: - ماذا قصدت بأن الكتاب والهاتف ليسا متناقضين؟ ألا ترين إلى الفرق الكبير بينهما؟
ضحكت ضحكة قصيرة وهي تجيب بسؤال:

قادرة على القيام بكل الأعمال بمفردي، ولكني أحب أن تشاركيني.
- ماما، أنا أكره أعمال المنزل، أنت تعرفين ذلك... أرجوك، اطلبي مني أي شيء آخر!
خرجت أُمّي من الغرفة دون أن تنبس بحرف، فاعتبرت موافقة على كلامي، وعدتُ لأتابع حديثي مع صديقتي.
وأهملتني أُمّي طيلة ذلك اليوم. وفي المساء، عندما أردتُ الذهاب إلى سريري. متأخرة كعادتي في أيام العطل الطويلة، أردتُ أن أقبلها قبله النوم وأحييها تحية المساء. فنظرت في عيني حالمًا حاذقتها وقالت: - أحب قبلك اليوميّة، فأنت تقومين بها دون أن أطلب منك، لا أدري لماذا!
- لأنني أحبك!

أتى رثي تلقائيًا؛ فهو لا يحتاج للتفكير. وتوجهتُ نحو غرفتي بعدما حيّيت والدي أيضًا. ولكن نظرة أُمّي الوداعة لم تفارق مخيلتي، وتعليقها الذي لم أتعوّده، فهو قد راح يتردد بين سمعي وقلبي، كأنه صدى تجاوبه أصداء، أو شعاع يعكسه صفحات الماء، فيتشظى في كل الأرجاء؛ بل، أنا أحب أُمّي، ولذا أقبلها وأطلب رضاها، ولكنني أفعل ذلك من أجل نفسي أيضًا، فرضاها يكسبني طمأنينة وهدوءًا. أحتاجهما في كل حين... ولكن، هل قبلتي لها تكفي لتعبر عن حبي؟ وهل رضاها الذي أكتسبه بذلك القبلة فقط، يكفي ليجعلني أعيش طمأنينة القلب والروح؟

وغرقتُ في نوم عميق سلبني تلك الفكرة. واستيقظتُ في وقت متأخر من اليوم التالي، دون أن أستجيب لمحاولات والدي المتكررة لإيقاظي مبكرة، عساي أؤدي صلاة الصبح في وقتها، فقد كان تعب الشهر يأخذ مني كل نشاط، وذهني المنشغل دومًا بهذه وتلك من الحكايات...

وأعاد الزمن شريط الأحداث اليومي، وخرجت بكسل من غرفتي، لأرتضي بكسل على أريكة الجلوس، ومددت يدي لا شعوريًا إلى هاتف أُمّي الملقي جانبيًا وقد بدا لي كأنه ينتظرنني...

نظرت إليه مليًا، تراءت لي على صفحته المغلقة صورة كتاب مفتوح... تبسّمت وأنا أعلق:

- ماما... جميل أن تمرّجي بين الهاتف والكتاب، رغم أنهما متناقضان!

ردت أُمّي من المطبخ:
- شكرًا لذوقك حبيبتي، ولكنني لا أراهما كذلك...

"المرة على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخال!" حكمة سمعتها كثيرًا من والدي مذ كنت صغيرة، وكان محورها في معظم الأحيان، أخواني الكبيران، وتوجيههما نحو اختيار الأصدقاء، ولكنني لم أتوقع يومًا أن يكون محورها أنا، وليس اختيار "الصداقات البشرية"، بل اختيار من نوع آخر، وأن أكون أنا نفسي القاطنة!

وأول ما لفت نظري وجعلني الحكيمة والمحكوم عليها بهذه الحكمة، أنني علمت مؤخرًا، بطريق الصدفة، أنها ليست حكمة عادية، قالها حكيم مجهول، بل هي حديث شريف، قاله نبي الرحمة ﷺ، وقد كنتُ في معظم الأوقات أحاول تطبيقها في حياتي عند اختيار صديقاتي، رغم جهلي قبلًا بأنها حديث شريف. فقد لامست أعماقي بصدقها وصراحتها، رغم أنها طالما أثارت تساؤلاتي، فقد كان هناك هاجس يراودني، وسؤال: "وهل هي قاعدة عامة؟"، ليس لها استثناء؟... ألا يعقل أن نجد صديقين متفقين على الصداقة، ولكنهما مختلفين في الطباع والأخلاق؟...

وكان الجواب كامئًا في أكثر الأمكنة غريبة، وأبعدها عن التوقع!

كان يومًا صيفيًا قائفًا من أيام شهر تموز، التي قلما أستيقظ فيها مبكرة، إلا إذا كان والدي قد وعدنا برحلة مثمرة، أو باستجمام في مكان يظللنا من قطرات الملل المنهمرة...

بل، لقد كان الملل الضيفي ينهمر على قلبي سيولًا حتى يكاد يفرقه، فأستنجد ببقايا ردودي الروتينية على تعليقات أُمّي هناك، وبشجار دون جدوى مع أختي الصغرى هناك... ولم تكن تنقشني إلا أحاديث مع بعض صديقات الدراسة عبر الهاتف أو الإنترنت، تتداول فيها ذكريات العام الماضي، ونستشرف العام المقبل، بكثير من الترقب والتشوق والوجل...

كنّا أنا وصديقتي حنين غارقتين في ضحكة طويلة وحديث أطول، حينما دخلت أُمّي الغرفة ورمقتني بابتسامة خفيفة، وسألتني أن أقوم لمساعدتها، فانتظرتها في قد طال!

قطعتُ حديثي مع حنين وقد راودني النزاع طفيف، وسألتها مستغربة:

- ولكنك لم تطلبي مساعدتي يا أُمّي، وإلا لكنت فعلت!

- وهل من عادتي أن أطلب؟... تعلمين أنني

- وما هو ذلك الفرق؟

قلبتُ شفتي مستغربة السؤال، ولكن الإجابة كانت حاضرة، فسارعت أجيب:

- الهاتف حديث وسريع ومسلٍّ، وينقل إلينا الأخبار والمعلومات المتنوعة بكل سهولة وبدون جهد، وهو كذلك يحتوي الإنترنت، الذي يجعل العالم قرية صغيرة، كما أخبرتنا معلمة للمعلوماتية.

- معك حق يا ابنتي، هو كذلك، وماذا عن الكتاب؟

فاجأني سؤالها، رغم أنه كان عاديًا، فهو مكملٌ للموضوع، ... ربما لأن إجابتي عليه لم تكن حاضرة، ولكني وجدت أخيرًا ما أقوله:

- الكتاب... هو جيد، نتعلم فيه، ونقرأه، و... نضبط أفكارنا، فلم أعد أجد كلمة واحدة إضافية، أصف بها هذا المخلوق الغريب... لقد شعرت حقًا في تلك اللحظة بأن الكتاب غريبٌ عليّ، حتى لكأنّي لا أعرفه، ولكن أمي كانت حليمة رفيقة بي، فلم تكلفني عناء الإجابة، ولم تنتظر إلا ريثما تأكدت أنني قد وقعت في حيرة، فأنتقدتني، بل لعلها حيرتني أكثر، وهي تقول:

- الفرق بين الهاتف والكتاب هي عبارة واحدة،

قالها شاعرٌ عربيّ، وهي لا تنطبق حتى على أكثر البشر: "خير جليس في الأثم كتاب"!

ولكني اتفقتُ على حيرتي، وأتشبّث بموقفي، انطلق لساني فجأة كأنني كنت أحبس كلماتي دهرًا:

- الكتاب جليس؟... كلا يا أمي، هذا في زمانكم، لأنكم لم تكونوا تعرفون الهاتف، أما الآن، فالهاتف هو الجليس، أما الكتاب فهو ممل، وأكبر دليل على ذلك، أنه قد أصبح منبوذًا، لا يستعمل إلا للتعليم المدرسي، وحتى هذه، سيتم استبدالها في المستقبل بالأجهزة الذكية، ليتم التعليم من خلالها...

أوقف سيل كلماتي المفدعة، وقع يدها توضع على كتفي، ونظرتها إليّ... نظرة الأمس نفسها، وجوابها:

- رويك يا حبيبتي، لا تتعجلي في الحكم، إذ لولا الكتاب لما كان الهاتف أصلًا، ولولا العلم والأدب الذي تناقله الناس عبر الكتب من جيل إلى جيل، لما تمكنوا من اختراع هذه الأجهزة التي تقولين عنها... أنا لا أريد أن أقول أن الهاتف سيء، وأنه غير مفيد، ولا يمكنني أن أقول ذلك، فوجود الهاتف في حياتنا واقعٌ لا مفر منه، ولكنه لن يكون بديلًا عن الكتاب، لسبب بسيط جدًا، أنه كائنٌ يقتلنا بحركته، بينما الكتاب يحيينا بجموده!

لم أفهم، فاعترضت.

وأظن أن والدتي أدركت أنني لم أفهم، فرأت أن تجيبني بدليل ملموس، وانقطعتُ عن الحديث وتركتني، لأعود إلى نشاطاتي اليومية التواصلية... بل لعله كان "لا نشاطاتي" اليومية!

بل، ولا يمكنني أن أنكر أنني أفتقد النشاط، حالمًا تمتد يدي وعيني وفكري إلى تلك الشاشة الضوئية، وأن التخاذل عن أدنى الحركات الذهنية والجسمانية يخيم عليّ، مع أول لمسة تتسلل إلى أصابعي عبر ذبذباته، وقد تعوّدت على هذا الأمر فما عدتُ أبه له، ولكن كلمات أمي كانت تطنّ في أذني كطنين النحل، فترغمّني على التفكير، ومعاودة التفكير، أن ماذا أجني من كل هذا؟ وإلى أين سيميل بي هذا النمط من العيش، الذي يقوم على التواصل مع الغرباء عبر آلة جامدة، والتقاعد عن الغرباء الذين هم ملء العين والقلب والهواء... وحاولت أن أتذكر، متى كانت المرة الأخيرة التي ساعدتُ فيها أمي في عمل ما، أو حادثتُ فيها أختي حديثًا وديًا، أو اطلعتُ فيها على آخر أخبار البيت، أو شاركتُ فيها إخوتي لعبةً جماعية... كان ذلك منذ أمدٍ طويل لم أعد أنكره، رغم أن عمري كله لا يعدّ أمدًا طويلًا، كما أعلم.

ووجدتني من حيث لا أدري أعود بذاكرتي إلى الأمس القريب، إلى ليلة البارحة، حيثما تبادلنا مع أمي حديثنا حول المساعدة، والمحبة، وانتظار ما نحب ومن نحب!

نعم! إن هذا الكائن "الذكي" يسلبني ذكائي، وهو بحركاته الأقنوعية يجمّد حواسي ويخدر إحساسي،... ولقد أدركتُ ذلك في موقفٍ سابق، يوم

ألهاني هذا الشيطان الصغير عن ذكر الحسين عليه السلام، وها هو اليوم يلهني عن صلاتي، التي لا أصليها إلا متأخرة، بسببه، وعن حياتي التي لا أعيشها إلا متعثرة، أيضًا بسببه!

ولكن، ما هو الحل؟

الملل يكاد يقتلني، وأنا صبيّة لم أجاوز الثالثة عشرة من عمري بعد، فأني شيء يمكن أن يشغلني ويخرجني مما أنا فيه؟

وتذكرت كلمة أمي: "خير جليس في الأثم كتاب" كما تذكرت كلمة أبي: "لراء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخالل"... وما بين بيت شعري حكيم، وحديث شريف أكثر حكمة، كان لا بد من أن أجد طريقي، فسعيت إلى أمي أسألها، والندم والحيرة باديان على محياي:

- أماه، لو أردت أن أستبدل الهاتف بالكتاب، فهل سيمكنني ذلك؟... هل تظنين أنني سأنجح، ولن يخالني الملل من جديد؟

كانت تقف في مصلاها تنهياً لصلاة الظهر، فنظرت إليّ مبتسمة، وسألت:

- ومن قال لك أن عليك استبدال الهاتف بالكتاب... أنا أرى أنه بإمكانك التوفيق بينهما - وكيف؟

كان سؤالني أشبه بالاستغاثة، فأجابني وهي تقترب مني وتحتضن كفي القابضة على الهاتف بكنتي يديها:

- الفكرة ليست في وسيلة الاطلاع، بقدر ما هي في فحوى هذا الاطلاع، فالجليس الصالح هو الكتاب الصالح، وليس أيّ كتاب، والهاتف أداة تواصل جيدة أيضًا، إن كنت أنت من يتحكم بها، وليس العكس، أتفهميني؟

هزّزت برأسي وأنا أدرك مرادها، وضغطت على يدها بمودة وأنا أكمل الفكرة:

- لقد اتّسع مفهوم الجليس إذًا، وغدا الهاتف والكتاب وجهين لجليس واحد، هو المعرفة،... المهم أن تكون لديّ الإرادة لاختيار الأفضل!

ضممتني إليها، ودخلت في تلك اللحظة زينب، التي كانت واقعة هي الأخرى في أسر جليسين آخر، هو التلفاز، فانضمت إلينا، دون أن تفهم ما هناك، ولما تباعدنا قليلًا، كان أول ما قمّت به أن أخذت بيدها لدخل معًا غرفتنا المشتركة وأنا أقول:

- زينب، ما رأيك في أن نلعب قليلًا بعدما نؤدي صلاة الظهر؟

- وهل حان وقتها؟... أن تؤخريها كالعادة؟

- كلا، لقد قرّرت أن أتذوق الأظعمة الطازجة قبل أن تبرد، فهي أشهى وأكثر فائدة، ألا توافقيني؟! تعالي ضحك زينب لدعابتي، وشعرت بأنني بلغت غايتي، فقد عرفت أين تكمن سعادتي، وقررت أن أحافظ على هذه السعادة، بكل ما أوتيت من محبة وإرادة.



أم البنين

رمزية الاحتجاج على الجور

إن اصطحاب الإمام الحسين عليه السلام في نهضته الإصلاحية لعياله وأهل بيته عليهم السلام فيه إتمام لمدارات الإصلاح الذي أعطى المرأة - التي هي نصف المجتمع - دورها الرسالي الخطير، وجعل منها إحدى الدعائم والمرتكزات المهمة في إنجاح نهضته الخالدة. ولقد كانت السيدة الجليلة أم البنين عليها السلام إحدى هذه الدعائم والمرتكزات بما قدمته من تضحيات جسيمة وإثبات لبس له نظير. فهي وإن كانت لم تشهد معركة الطف إلا أنها كانت تمثل الجانب الآخر المكمل لمسيرة التضحية. وقطباً من أقطاب الاحتجاج النسوي المناهض للطغیان الأموي.



الأمين العام للعتبة الكاظمية المقدسة يستقبل نخبة من طالبات متوسطة الهاشمية

استقبل الأمين العام للعتبة الكاظمية المقدسة الأستاذ الدكتور حيدر حسن الشمري وقدماً ضمّ عدداً من الطالبات اليتامى من ذوي الشهداء والمتفوقات، وعدداً من أعضاء الهيئة التدريسية لمتوسطة الهاشمية للبنات. وتأتي هذه الزيارة ضمن المبادرة التي أطلقتها الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة بالتعاون مع المديرية العامة لتربية محافظة بغداد / الكرخ الثالثة، لتقديم الدعم والرعاية الأبوية لطبقتنا الأعزاء، وإدخال السرور على شريحة اليتامى منهم.

واستمع السيد الأمين العام خلال اللقاء لشرح موجز من السيدة مديرة المدرسة عن الواقع التعليمي، وسير العملية التربوية، والاستعدادات اللازمة للتهيؤ لامتحانات نصف السنة الدراسية، حيث أعرب عن سعادته بقاء هذه النلة المباركة من الطالبات اللواتي اتخذن من النهج القويم لأهل البيت (عليه السلام) السبيل الأمثل لبلوغ المراتب العليا للرفي الخلفي العقائدي والتربوي.

كما وجّه الدكتور الشمري رسائل تدعوهم الأولى منها: إلى الالتزام بالدولم الرسمي بالشكل الصحيح، لأجل استكمال المناهج المقررة، مؤكداً ضرورة أن يكون لدى طالباتنا العزيزات غاية محدّدة وهدف يرتقن به سلم النجاح لتحقيق الطموح، وأن يكنّ بمستوى المسؤولية الملقاة عليهنّ كونهن الركيزة والقاعدة الأساسية التي يستند إليها تطور المجتمع.

أما الرسالة الثانية، فقد أكد في مضمونها على حُبّ الوطن وتقديم مصلحة المجتمع بكل أطيافه على المصلحة الفردية. وأشار في الرسالة الثالثة إلى أن سرّ كلّ نجاح إنما يتوقف على الإرادة الحقيقية، فلا يوجد طريق للإصلاح في مجالات الحياة كافة إلا عن طريق العلم والمثابرة والاجتهاد.

وشهد برنامج زيارة الوفد الطلابي جولة ميدانية في رحاب الصحن الكاظمي الشريف، حيث اطلع أعضاؤه خلالها على أهم معالم العتبة المقدسة، والتترك بالمضيف، وتقديم الهدايا من بركات الإمامين الكاظمين الجوادين (عليه السلام).

الملتقى الثقافي النسوي يقيم مجالس الذكر والمزاء في ذكرى استشهاد السيدة الزهراء عليها السلام

بمناسبة ذكرى استشهاد بنت النبي الأكرم وزوجة ولي الله الأعظم السيدة فاطمة الزهراء عليها السلام، أقامت العتبة الكاظمية للقدسة وضمن فعاليات الملتقى الثقافي النسوي برامج متعددة حرصاً منها على إحياء هذه الذكرى الأليمة إحياءً واعياً يتناسب مع عظيم الفاجعة.

إذ أقام الملتقى الثقافي جلستين صباحية ومساءلة في رواق السيدة أمنة بنت وهب عليها السلام بحضور زائرات الإمامين الكاظمين الجوادين عليهما السلام، افتتحت الجلسة الصباحية بقراءة آيات من الذكر الحكيم وقراءة بعض الأدعية المأثورة والتوجه بقراءة زيارة السيدة الزهراء عليها السلام للباركة، تلتها المحاضرة الدينية التي تضمنت شرح لبعض المواقف الجهادية لسيدة النساء عليها السلام وأثرها البالغ الأهمية في المجتمع الإسلامي وعن وجه الخصوص ما ورد في خطبتها الفدكية التي أيقظت بها الضمائر، ونهت بها العقول عن خطورة الانحراف عن دين الله الحنيف ورسالته المحمدية. وكانت هناك دعوة للنساء اليوم بضرورة الالتزام بنهج الزهراء عليها السلام وخطها الجهادي في المحافظة على مبادئ الدين والتمسك بها وعدم التشتت والانجراف خلف الأبواق والفتن التي تردي إلى الهاوية.

كما تخللت الجلسة قراءة بعض القصائد الرثائية، واختتمت بالدعاء لصاحب الزمان (أرواحنا لتراب مقدمه الفداء) بتعجيل الفرج والدعاء ببلدنا العزيز بالأمن والأمان ولشهادته الأبرار بالرحمة والمغفرة ولإبناؤه بالنصر على أعدائهم. أما فعاليات الجلسة المسائية فتضمنت جلسة قرآنية خاصة بمناسبة ذكرى استشهاد الصديقة الطاهرة فاطمة عليها السلام وترحموا على أرواح القادة المجاهدين شهداء العراق والعقيدة وفي مقدمتهم الحاج أبو مهدي المهندس (طيب الله ثراهم) الذين أروخوا دماؤهم من أجل أمن وأمان هذا البلد ودفاعاً عن الدين والمقدسات. وأخيراً أقام الملتقى الثقافي النسوي مجلس عزاء بهذه المناسبة الأليمة، وسط حضور نسوي مبارك إذ جاءوا من كل حطب وصوب لمواساة النبي وآله من جوار الإمامين موسى بن جعفر وعبي بن محمد عليهما السلام ليختتم المجلس بالدعاء لحفظ البلاد وقبول الأعمال.



الميول الأنثوية لدى الأبناء الذكور

نهاية السنة السادسة حتى نهاية السنة التاسعة والطفولة المتأخرة من نهاية السنة التاسعة حتى نهاية السنة التاسعة عشرة تتضمن جزءاً من مرحلة المراهقة، وهي من نهاية السنة الثانية عشرة حتى الحادية والعشرين، والتي تنقسم إلى مراهقة مبكرة من نهاية السنة الثانية عشرة حتى نهاية السنة الرابعة عشرة، والمراهقة المتأخرة، وتمتد منها المراهقة المتأخرة حتى نهاية السنة الواحدة والعشرين^١. وفي هذه المراحل العمرية يتكون النمو الحسي والإدراكي والعقلي والجنسي والأخلاقي والاجتماعي والديني^٢. وتبدأ أولى الخطوات من مرحلة الطفولة المتوسطة (مرحلة الطفولة الوسطى والتي يسميها بعض العلماء بمرحلة الحوادث نظراً لرغبة الطفل ولهفته لاكتشاف العالم الخارجي هذه المرحلة، وفيها يتم النمو الحسي والانفعالي والاجتماعي والديني والأخلاقي والجنسي)^٣ أي تمييز الطفل لاختلاف

من النساء: أخواته أو عماته أو خالته، فالطفل في مرحلة ما قبل السن السابعة يكون أكثر ميولاً لهن لأنه يقضي كل وقته معهن، وبهذا يعتبرهن هن المصدر الوحيد الذي يتعلم من خلاله، ويتلقى منه المعلومات إذ يتلقى مداراته وتلبية حاجاته منهن. وتكمن الملاحظة هنا في الانتباه هل أن تصرفات الولد في التقليد تزيد عن الحد الطبيعي والمألوف من قبل الأطفال. إذا كان كذلك لا بد من المحاولة الجادة من قبلهن بإبعاده عن خصوصياتهن قدر الإمكان.

العلاج المبكر

اتخاذ اللازم وتقديم العلاج وحده لا يكفي في الوصول إلى نتائج سريعة، حيث يكون التوقيت عاملاً مهماً في تحقيق النتائج الجيدة للعلاج. وكلما كان مبكراً كانت النتائج سريعة ومجيدة. وعند ملاحظة الأبوين ظهور الميول للتصرفات الأنثوية لدى أبنائهم الذكور بشكل يتعدى الأمر الطبيعي، لا بد أن يتحركوا بشكل سريع وجاد لعلاجهم من هذه الحالة قبل تفاقمها وتطورها. وأنسب المراحل لهذا الأمر هي مرحلة الطفولة المتوسطة والمتأخرة والتي تتراوح حسب ما حدده المختصون (من

باتت التصرفات الأنثوية لدى بعض الذكور من الأمور المألوفة في مجتمعنا، من حيث إقبالهم على صيغ الشعر واختيار قصائهم وموديلات الملابس وألوانها وارتدائهم الإكسسوارات ورسم الحاجبين كما النساء حتى أن بعضهم يستخدم كريمات تبيض البشرة قبل خروجهم للشارع، ومنهم من تتطور لديه الحالة إلى حد التحول الجنسي. تتعدد أسباب هذا الميول، ومع تعددها تتنوع وسائل علاجها وقطعاً أن لكل وسيلة شخصاً ما تلقى على عاتقه مسؤولية هذا الأمر. لذا إذا أردنا دراسة الموضوع بشكل مفصل علينا أن نراعي بعض الأمور منها:

الملاحظة المبكرة

على ذوي الأولاد الذكور لا سيما الأبوان أن يلاحظوا بشكل مبكر جداً تصرفات أولادهم. ففي أغلب الأحيان يكون الطفل متأثراً بتصرفات أمه لكونها الأقرب إليه مما يجعله أكثر ميولاً إلى كسب تفاصيل شخصيتها كاهتمامها باستخدام مواد التجميل ولبس الإكسسوارات، كذلك ميوله لطبيعتها في التحدث وتعاملها مع الأشياء كالخوف من الحيوانات الأليفة أو التردد في اتخاذ القرارات، وغيرها من الأمور التي يمكن أن تتحلل بها شخصية الأم إضافة إلى من تعيش معه في البيت

١ - أسس نمو الإنساني التكويني ولوطيفي، يوسف لازم كماش، ص ٤٦
٢ - يراجع المشكلات السلوكية للأطفال، لموسى نجيب موسى.

للعب أهميته

تشارك كل من الأسرة والمدرسة في هذا الجانب فقد (اهتم العلماء كثيراً في بيان أثر اللعب في حياة الأطفال، فهذا عالم النفس الألماني "كارل بيولر" يؤكد أهمية اللعب في النمو العقلي للطفل، والعالم الروسي "ماكارينو" يؤكد التأثير البالغ للعب في تكوين شخصية الطفل. ويقوم اللعب على مبادئ سيكولوجية، أهمها ما يلي؛ هو وسيلة يستطيع بها الإنسان أن يظهر ما عنده من ميول واستعدادات دون أن يكون واقعاً تحت تأثير خارجي، ويساعد على تحسين صحة الإنسان الجسمية والذهنية).^٢ ومن هنا يمكن استخدام اللعب وسيلة لعلاج الأطفال لتعديل ميولهم الأنثوية في سلوكهم وتصرفاتهم إلى ما يتلاءم مع الشخصية الذكورية، وذلك من خلال مساعدة الطفل وحته على ممارسة الألعاب المناسبة للذكور وفق رؤية مجتمعنا؛ كذلك النشاطات والألعاب الرياضية مثل كرة القدم والسباحة، ولا بأس في تسجيل هؤلاء الأطفال في المراكز والنوادي الرياضية الخاصة بالذكور.

هذه الإجراءات وغيرها تساعد الطفل على تمييز خصوصيات شخصيته بصفته ذكراً وتجعل منه يبتعد بشكل تدريجي عن التصرفات الأنثوية وتقتل داخله الميول لها، إذ (يؤكد علماء النفس أن شخصية الطفل تتحدد من القماطات، وتبعاً لذلك فلا بد من الاهتمام بمرحلة الطفولة حتى نصل بالطفل إلى توافق سليم وإلى بناء لشخصيته عندما يصبح راشداً. وبذلك نكون قد عملنا على تحقيق التوافق الذاتي للفرد من جهة ووفراً جيلاً واعياً لخدمة مجتمعه من جهة أخرى).^٣ وفي حال ملاحظة الأبوين أن كل هذه الإجراءات لم تنفع وأن ميول ولدهم تزداد كلما تقم بالعصر، فعليهما المبادرة الفورية لعرض طفلهما على الطبيب المتخصص لإجراء له الكشف اللازم لتحديد الأسباب، فقد تكون هرمونية ليجري علاجها طبيياً.

أو أنت تشبه أبوك، لأن الولد يشبه أباه والبنت تشبه أمها، حتى في اختيار الملابس نردد عليه دائماً هذه ملائمة للذكور.. الخ، أيضاً عزل خصوصياته عن أخواته الإناث بأن يكون له درج خاص به وحده للملابس، ولا ننسى متابعة ما يشاهده من أفلام الرسوم المتحركة فبعضها تكون أبطالها الإناث.

دور المدرسة

تعد المدرسة أحد مراكز التنشئة لشخصية الإنسان وصقل أفكاره وتحديد توجهاته، مما يجعلها أحد القائمين على تقويم سلوك الأطفال الذكور وتعديل ميولهم من التصرفات الأنثوية إلى الذكورية، وذلك من خلال رفد الأولاد ببعض الإرشادات التربوية التي يتميز بها الذكر دون الأنثى. على سبيل المثال، وجوب التحلي بصفة الشجاعة وضرورة حب العمل. كذلك تفعيل النشاطات الطلابية كالفعاليات الاستعراضية ومسرح المدرسة وكتابة القصة، وإعطاء الأطفال الأدوار المناسبة لنوعهم الجنسي.

الجنسين. وفي حال الظهور غير الاعتيادي للميول الأنثوية لدى الولد يتقاسم المحيطون به أدوار علاجه كل حسب مهمته:

دور الأسرة

يتطلب من الأسرة تهيئة الظروف المناسبة لمساعدة الطفل على تغيير مسار تفكيره وسلوكه من التنبؤات الأنثوية إلى الذكورية من خلال تنحي الأم أو أي أنثى متواجدة معه في البيت عن دورها في بناء شخصيته، وتولي الأب هذا الدور حتى يستمد طرق تفكيره وتحليله وتقديراته للأمور بما يتناسب والشخصية الذكورية، وعدم اصطحاب الأم لطفلها في المناسبات أو الأماكن الخاصة بالنساء كالحفلات النسوية أو صالونات الحلاقة. يقابل هذا الإكثار من اصطحاب الأب لولده للأماكن والمناسبات الخاصة بالرجال منها أماكن العمل أو مجالس الأصدقاء والأصدقاء وعند شرائه للملابس. تذكر الأسرة للطفل بشكل مستمر بجنسه من خلال اختيار بعض الجمل مثل أنت من رجال البيت،

٢- يراجع فضائيات الأطفال وتأثيرها على الأسرة عربية، مصريين محمد عيد عزيز، ص ٨٤-٨٦.
٣- سيكولوجية طفولة، عزيز سمارة، ص ٩.

الاحترام قبل الحب

• ر.د. خديجة حسن القصير

من منا لا يحلم بحياة سعيدة وأسرّة متماسكة وبيت يملأه الألفة والتعاون والمحبة بين أفرادها؟ فالزواج هو ذلك الرباط المقدس الذي سماه المولى عز وجل بالميثاق الغليظ، وهذه العلاقة القائمة بين الذكر والأنثى إنما هي علاقة سامية هدفها تحقيق السكينة والسعادة. إنّه منظومة متكاملة قائمة على المودة والرحمة والتفاهم بين الرجل والمرأة، ولكي تستمر هذه العلاقة وتكون حياة زوجية ناجحة لا بد من وجود عناصر تدعم هذه العلاقة وتقويها، وفي مقدمة هذه العناصر: هو الحب والاحترام والمودة بين الزوجين، فهذا من شأنه أن يدعم الزواج ويقويه ويساعد على تجاوز الخلاف والاختلاف بينهما. فالاحترام والحب في الحياة الزوجية إنما يجعلهما يواجهان كل المصاعب وظروف الحياة التي تمرّ عنهما. وهذا من شأنه أن يولد الحب بينهما لأن أي شخص يحترمك من الطبيعي أن تحبه وتقدره، ولكن عندما تحب شخصاً وتعتمد إيمانه وتحتضنه، فمن الطبيعي أن يموت هذا الحب. لذلك كان الاحترام قبل الحب على الرغم من كونهما شرطين متلازمين لاستمرار الحياة الزوجية ويوضع الاحترام في المرتبة الأولى، لأنه هو اللبنة الأساسية لأي مؤسسة زوجية. فبواسطة الاحترام يبنى الحب والألفة.

سيدتي القاضلة: ضعي في الحسبان أن الحياة الزوجية إنما هي منظومة متكاملة تضم في ثناياها التفاهم والتوافق والتكامل والجدية. فالزوج يسكن إلى زوجته، والزوجة تسكن إلى زوجها. وهذا يعني أن في الحياة الزوجية الأمان والسكينة وراحة البال، وذلك بفضل المودة والرحمة، ولهذا فإن قرار الزوج هو من أصعب القرارات التي يتخذها الإنسان في حياته. ولضمان استمرار هذه العلاقة وتحقيق الهدف منها يجب أن يرافقه الاختيار السليم والتوافق الفكري بين الزوجين، وأن يقوم على أسس سليمة ودراسة موضوعية واستمرارية تقع على عاتق كل من الزوج والزوجة معاً.

الثقافة الأسرية وبناء الطفل



حنان الريرجاوي

الأخرين! وهذا يكون سريع الانزلاق إلى الهاوية وما يظهر في المجتمع الآن للعيان من انحطاط أخلاقي كبير يرغب الإطاحة بجيل المستقبل ما هو إلا نيل.

لذا مما يقتضيه العقل الحسيف من المرين أن يتنبهوا لما يقدموا لأولادهم من مهارات من حيث يشعرون أو لا يشعرون فالطفل يتأثر بكل سلوك وتعامل من أبويه باعتبارهم المحيط الأول له.

انتبه عزيزي الأب وأنت عزيزتي الأم فكل شيء تقدمانه لأولادكم يسهم في تحديد مستوى نجاحه أو فشله في مرحلة الرشد، لذا صدقوا الأمانة وخرجوا شباب المستقبل وفتياته الواعين المثقفين.

أنفسهم، والثقة في تصرفات أولادهم قدرة على تجنبهم بعض الصفات السيئة وأولها الكذب، فزرع الثقة لدى الأطفال ينتج شخصية قوية وغير مضطربة.

كذلك يجب تنمية الجانب العقلي من خلال توفير بعض الألعاب التي تقدم للطفل، والتي يجب على الأسرة الاهتمام بها، والبرامج التي يشاهدها. فعلى الأسرة الاهتمام بهذا الجانب المهم والأساسي في بناء تلك الشخصية، فإن الأسرة المتكاملة والمبنية على المناهج التربوية الصحيحة تخرج شعارها بجيل صحيح من جميع الجوانب من بنية جسمية وعقلية وفكرية وأخلاقية ونفسية، عكس الأسرة المفككة التي يسودها الجهل فإنها تخرج جيلاً ضعيفاً يتأثر بسرعة بما يحيطه كونه مهزوز الشخصية وثقديقاً يكتسب الصفات والتصرفات من

يرغب في ارتدائها، ولون لعبه وغرفته، ومن قبيل ذلك مما لا يؤثر سلباً على شخصيته، فتلك الثقة ستولد شعوراً إيجابياً لدى الابن اتجه ذاته أولاً، وستكون عاملاً مساعداً له في التكيف مع الأسرة والمدرسة والمجتمع والأصدقاء ثانياً. بينما يؤكد الأسلوب المتزمت والقهري، وعدم سماع رأي الطفل وغرض الأوامر عليه شعوراً سلبياً داخله باتجاه ذاته وأسرته، ومدرسته وهكذا وصولاً إلى أصدقائه ومجتمعه، مما يجعله أكثر عرضة لظهور بعض المشاكل السلوكية لديه. فتعامل الأبوين الصحيح وتفهمهم لمستحدثات العصر، وزرع المنهج الإيماني الأخلاقي في داخل الأسرة، والحرص والتتبع لتصرفات أبنائهم يعطيهم حافزاً قوياً للاعتماد على

للثقافة الأسرية دور كبير وفعل في بناء الطفل وتحديد شخصيته. فالأسرة المثقفة قادرة على تنمية قدرات أطفالها بأسلوب تربوي صحيح، فإن التربية ما هي إلا عملية منهجية فكرية تحتاج إلى معرفة واكتساب مهارات وصبر على المتابعة والتعامل مع الطفل منذ ولادته.

فهناك أثر مهم في بناء نفسية الطفل ناتج عن الأسلوب الذي يسلكه الأبوان في تربية أولادهم، مما يؤثر على التنشئة الاجتماعية ككل، فذلك الطفل هو ثمرة المستقبل. فخرس الثقة داخله واعطاه الوقت فكان في التعبير عن شخصيته، وإبداء الاهتمام برأيه وتبادل الآراء معه، وتقبل ما يبديه من رأي كاعطائه حرية مثلاً في اختيار ملابسه التي

14

الآخرين. لهذا على الأبناء والأمهات أن
والمرء مسؤول عما في يده، فقد جاء
عن رسول الله ﷺ: (إن الله تعالى
كل امرئ مسؤول عما ملك يده
يعمله).

جودهم وامتنانهم خارج نطاق
 الأسرة يدعو شئ ليقين وقضاء
 حوائج المؤمنين وعمران اولادهم
 من ضانهم ومناجيتهم في بؤس الأموال
 الطغاة على استحيات من التشايع
 الخزيه وعلى فقره والعوزين
 والفقير على بيتهم وتركهم
 لبعض الحاجة لهذه الأموال وبهذا
 سيجعلون افعالهم يقتضون على
 الدين ليعتدوا

[illegible]

وَيَتْرَكُ صَغَارَهُ بِلَا اِهْتِمَامٍ وَلَا رَعَايَةٍ.
مِثْلَ هَؤُلَاءِ الْاَيَّامِ الَّذِيْنَ يَصْبُوْنَ كُلُّ

مؤدية بصحة في فصلته فليس
يحب أن يسبح بها وتصل
في سماع الأبناء وقد ألقاهم
تحت من المشاكل النفسية والصحية
والاجتماعية التي يصيرون تعجز في
هذه الفترات المستمرة وتضجر من
الحالة بين والدين ولدي تؤثر سلباً
في تكوين شخصيتهم كما أنها من
أحد أسباب عقوق الأبناء في المستقبل
لأنهم سيحكمون بأن أحدهما ظالم
فينحازون إلى الآخر. أما إذا خرجت
هذه للمشاكل خارج نطاق الأسرة
فستزيد من الطين بلة، وتصل إلى
أهل الزوج وأهل الزوجة فيقعان في
مهاكرات، وتزداد وتيرة الصراعات
حتى تؤدي في أغلب الأحيان إلى الطلاق

جوهر التريّة

1. *Phragmites australis* (Cav.) Trin. ex Steud.

طفلي مسؤوليتي

صالح وإرشادات

حاج

■ ساعدي طفلك على سرعة الحفظ من خلال تشجيعه وإسماعه الكلمات الإيجابية والقراءة له ببطء، مع إعطائه فترات راحة قصيرة إيعاداً للمل.

■ عوّدي مطلقاً على المطاعة من خلال الاستجابة لأوامره عند اللعب معه والاستجابة له في باقي المواقف، فالطفل يستجيب لمن يستجيب له.

■ عندما يتحدث لك مطلقاً، استمعي لحين انتهاء حديثه، وتواصلتي معه بصرياً، وحاولي أن تهزي برأسك، واجعليه يرى إنيصاته وانتباهك الكامل، فهذا الأمر يعطيه الثقة بنفسه ويقوي إرادته، ويؤهلّه إلى إدارة حياته المستقبلية خير إدارة، كما إنه يقوي العلاقة بينكما.

■ اجعلي من جلسة الطعام جلسة مفيدة وممتعة، وذلك عبر حديثك السلس والشيّق مع أولادك الصغار.

■ ساعدي طفلك في الاعتماد على نفسه في إنجاز الأعمال حتى وإن كانت بسيطة. فهذا الأمر يجعله يشعر بروح التحدي والإنجاز ويزيد من سعادته.

■ عوّدي عن حيك لولدي من خلال كلمات الحب والابتسام، والأخذ بالخصن واللمس الحنون. فهذه كلها رسائل تجسد محبتك وتقديرك له. وهذا الشعور بدون أدنى شك يترك بصمته الإيجابية على شخصيته، ويدخل السرور والبهجة إلى قلبه.

■ لنّ جو الصفاء والود الذي يحيط بالطفل من جّام تعامل الأبوين الدافئ يساعده على تنمية مواهبه، ويفسح له المجال لتطوير قدراته، مما يسهم برفد المجتمع وضخه بجيل كفاء مستشعر للمسؤولية وناهض بالمهام الموكلة إليه حتى يحدث التغيير الإيجابي في المجتمع.

أولادي

كيف أسعدهم؟

لصاً كانت الأسرة تشكل الحاضنة الأولى للفرد، فقد كانت هناك علاقة تلازمية بينهما، فبصلاح الكيان الأسري يصلح الأفراد، والعكس بالعكس، من هنا بات إصلاح المنظومة الأسرية حاجة ضرورية لا كمالية. والجميع مدعو إلى ترسيخ موجبات السعادة والسكينة الأسرية وعلى رأسهم الأم، باعتبارها قطب الرحى في الأسرة ومنبع الحنان وجذوة العاطفة داخل البيت الأسري، فضلاً عن إنها مركز للتربية والتوجيه والنصح، وهي المسؤولة الأولى عن إيجاد البيئة التربوية السليمة داخل المنزل بمستلزماتها، وهي بعد لها دور كبير على صعيد تكامل الطفل ونموه بصورة صحيحة وسليمة.

واليك أيتها الأم بعض الأفكار التي من شأنها أن تشبع روح القرح والبهجة في الجو الأسري:

■ لمزجي انصح بشيء من الطرفة والفكاهة، ولا تكوني شديدة معهم عند ارتكابهم خطأ ما.

■ حوري أولادك حول مواضيع شيقة ومبهجة، واتركي لهم حرية النقاش وإبداء الرأي.

■ احرصي على اجتماع أفراد عائلتك عند أوقات تناول الطعام، وشجعهم على تناول الطعام معاً. فهذا الأمر يقوي الألفة بينهم، ويشبع جو السعادة.

■ تعاوني أنت وزوجك على إخراج الأولاد بنزهة بين القيلة والأخرى، من أجل الترويح عنهم وتجديد طاقاتهم، بالذات في أوقات العطل، فإنها من أنسب الطرق لزيادة سعادة العائلة.

■ خصصي يوماً وقتاً معيناً للعب مع أبنائك بعيداً عن التوجيهات وإبداء الأوامر والتعليمات، فالطفل يجد في اللعب فرصة للتعبير عن النفس مما يحقق له السرور والاستمتاع.

■ للمزاح بين أفراد الأسرة يشدهما إلى بعضهم أكثر مما تشدهما القضايا الجدية فمن الجميل توظيف النكات والدعابة في أجواء المنزل، فالحياة يجب أن تكون مزيجاً متوازناً ما بين الجد والهزل.

■ مفاجأتهم ببعض الهدايا البسيطة والتحف المتواضعة بعيداً عن التكلف، وحبذا لو كانت من صنع يديك.

■ الاهتمام بنظافة المنزل، والتركيز على بعض التفاصيل الصغيرة من قبيل تغيير أماكن الأثاث، وتزيين المنزل بصورة جميلة، مثل وضع الزهور واستخدام معطرات الجو، وغيرها من اللمسات التي من شأنها أن تضيف جواً لطيفاً وسعيداً.

وأخيراً يمكننا القول: إن السعادة قرار، وهذا القرار يجب أن يتخذه الإنسان بنفسه من أجل إسعاد نفسه، فلا أحد يجطك سجيده غير قرارك وتصميمك على العيش سعيدة. وفي الوقت ذاته لا يمكن أن تهبط السعادة إلى أي مخلوق ما لم تكوني ألبت سعيدة. ففقد الشيء لا يعطيه، وكل إفاء ينضج بما فيه. لذلك حاولي أن تسعدي نفسك من أجل أن تهبي السعادة لأولادك وأسرتك وجميع من يحيط بك.



د. رواف غازي الصالح
دكتوراه في علم النفس

■ استخلص الداعية من مواقفك اليومية، لنفترض أنك نسيت شيئاً ما أثناء العمل عليك أن تتبسم وتتقبل كونك إنساناً معرضاً للنسيان بدلاً من لوم الذات والشعور بالذنب، ثم بعدها تحاول حل المشكلة، وذلك لأن الشخص القاس على استخلاص الداعية من المواقف اليومية يكون بالفعل أقل شعوراً بالألم النفسي وأكثر صحة من الآخرين.

■ وثق لحظاتك المرحّة مع أسرتك أو في مواقفك اليومية. التقط صورة مثلاً لتلك الجلسة التي ضحكك بها مع أسرتك بشدة، ستعود لهذه الصورة في أيامك الصعبة لتأخذ منها تلك الطاقة الإيجابية التي كانت تحيط بالموقف.

■ تبادل الذكوات والطرائف اللائقة أخلاقياً ودينياً مع أسرتك وأصدقائك، أو اكتفِ ببشاشة الوجه لحث الآخرين على الابتسام، فعلماء النفس يشيرون إلى أن بعض الأفراد لا يجيدون لقاء النكات، فلا بأس باستبدالها بالبتسامة بسيطة.

■ استخدم الداعية بالشكل الصحيح في المواقف الصعبة، أي أن يضع الفرد في اعتباره إحساس الآخرين وردود أفعالهم اتجاه الداعية لمراعاة أن لا تكون في وقت غير ملائم.

أثبت العلم الحديث أن للذكاءات أنواعاً عدة، وارتفاع مستوى بعضها أو انخفاض الآخر يصنع نمط شخصية الفرد ويؤثر في تفكيره. فارتفاع مستوى الذكاء الاجتماعي يجعل الشخص كثير الأصدقاء والرفاق، وارتفاع ذكاء الذاكرة يجعله شخصاً دقيقاً، وارتفاع الذكاء الرياضي يجعل الأفراد سريعى البديهة والاستنتاج.

يعد هذا الذكاء من أغرب سمات الفكر الإنساني، لكونه يرتبط بالمتناقضات إذ يرتبط المرح بالحنن، فالذكاء المرح قدرة عقلية إرادية تظهر بصورة وجدانية متمثلة بالضحك والابتسام لغرض التخفيف عن التوتر والحنن.

وكل المواقف للضحكة هي عبارة عن تناقضات غير منطقية إلا إنها لا تخلو من الحكمة وسرعة البديهة. إن أجمل وسيلة للتخفيف من حدة المواقف المثيرة للتوتر والحرص، هو التعامل معها بمرح إذ يسجل التاريخ أن (ونستون تشرشل) كان يلقي ذات مرة أحد خطاباته الطويلة والمملة كالعادة، فقامت سيدة كبيرة في السن وقالت له: سيد ونستون لو كنت زوجي لكنت وضعت لك سمّاً في القهوة لأنك ممل!!

فأجابها وسط ذهول الحاضرين لو كنت زوجتي لشربتها بكل سعادة!!!

إنّ تقليل التوتر والقلق والحنن والحرص أهم ما يصنعه الذكاء المرح للأفراد، وتشير إحدى الدراسات الأكاديمية إلى أنّ الأفراد المتسمين بالذكاء المرح أكثر قدرة على التعامل الإيجابي مع الضغوط في التخفيف من الألم النفسي، وهم أكثر مناعة نفسية، وأكثر تفاؤلاً، ونظرتهم للذات إيجابية، وهم أكثر تفضيلاً من الآخرين في حلقات التفاعل الاجتماعي إذ دائماً ما نميل نحو الصديق المرح من بين جميع أصدقائنا أليس كذلك؟

وفي دراسة أجريت على مجموعة من طلبة الجامعة بينت نتائجها أنّ مرتفعي الذكاء المرح يكتسبون المعلومات بصورة أفضل، وأسرع من غيرهم، وذلك لأن الذكاء المرح يسهم في تخفيف العبء المعرفي الناتج عن الملل مما يدفعنا لافتراض أنّ التعلم عملية أكثر متعة لدى الأفراد ذوي الذكاء المرح المرتفع.

هل تريد عزيزي القارئ أن تتسم بالذكاء المرح؟ إذن عليك اتباع الخطوات الآتية:

■ ابدأ يومك بضحكة أو بابتسامة واعتبرها صدقة، فتبسمك في وجه أخيك صدقة، ولا تنس قدرة الابتسامة في علاج الضغوط النفسية.

■ تفاعل مع صديق يتسم بالمرح للعقل (ليس ساخراً كل الوقت وكذلك ليس متجهماً وحنيناً كل الوقت).

ما هو الذكاء المرح؟



هل أطلب الطلاق؟

الاستشارية ضحى العوادي
مركز الإرشاد الأسري التابع للعتبة الحسينية المقدسة

راسلونا على البريد الإلكتروني: flowers@aljawadain.org

- حسن المعاشرة الزوجية.
- أداء الحقوق للمتوجة على الزوجين.
- تحصين العلاقة من التدخلات الخارجية ومن التأثير السلبي.
- عدم شغل تفكيرك بالزوجة الثانية.
- مارسي حياتك معه بصورة طبيعية.
- الخروج معه وتغيير الروتين.
- عمل مفاجأة له مثل جلب الهدايا وغيرها.
- طيب الكلام والسلوك الحسن.
- الاهتمام به واحترامه.
- الحفاظ على الحب بينكما لكي ينجح حياتكما الزوجية ويجعلها أجمل وأسعد.

استطيع العيش من نومه. اليوم أنا عاجزة وليس لدي قوة القرار الصحيح، ولا أعرف كيف أتصرف. هل أطلب الطلاق منه أم أكمل معه بقية حياتي وأقبل أمر زواجه وأنجاهل الوضع؟ علماً أن زوجي ليس له قابلية على الإنجاب.

عزيزتي (ع.ك): رغم صعوبة تقبل الموضوع ولكنه أفضل من الانفصال وما له من آثار سلبية، فالشرع حل للزوج بأن يتزوج بأربع، لذلك عليك التفاعل مع الموضوع وتقبله خاصة أن هناك علاقة ودية وطيبة بينكما، إنك تحبين زوجك وهو يحبك، وهناك عدة أمور ينبغي مراعاتها لكي يتم الحفاظ على العلاقة الزوجية منها:

يسرّ مجلة (زهور الجوادين) أن تمّ جسور التواصل مع القارئات الكريمات، لتعلن لهنّ عن استقبال الأسئلة حول القضايا الاجتماعية والمشاكل النفسية وأساليب التربية وطرق الاعتناء بالأسرة وتنمية المجتمع، وتضع بعد ذلك الحلول والمعالجات لتلك الهموم بعد عرضها على المتخصصين وأصحاب الشأن، مع الحفاظ على الخصوصية الشخصية لصاحبة السؤال.

وصلتنا الرسالة القالية من الأخت للرسلة (ع.ك): اكتشفت أن زوجي متزوج عليّ، وعندما تلقيت الخبر انصدمت كثيراً، فأنا أحبه وأحترمه ومتعلقة به ولا

الكتب الممزقة

سيدخلك الجنة يوم القيامة؟ فضحك واستهزأ بكلامي، يا له من سؤال؟ بالطبع إن أعمالي الصالحة هي التي تدخلني الجنة.

قلت له: يا عم إن سيدتنا فاطمة الزهراء عليها السلام هي أول شخص يدخل الجنة، وهي التي تلتقط شيعتها ومحبيها كما يلتقط الطير الحب الجيد من الحب الرديء. وتدخلهم الجنة، إذن أمرك يوم القيامة مرهون بأمارة وهي سيدة نساء العالمين، فلماذا تزد المرأة وتنقم عليها؟ فبهت الرجل ولم يطق بكلمة.

وضج كل الركاب في السيارة بالصلاة على النبي محمد عليه السلام وبضعة الزهراء عليها السلام والثناء علي ومديح، مما جعل أخي يغتاظ ملي ويقول لي، من أين تعلمت كل هذا الكلام؟ أجبت بكل ثقة، من تلك الكتب التي مزقتها.



بأنها أغلى وأثمن هدية بالنسبة لي. وما إن رجعت إلى البيت وأنا أحملها بيدي حتى صادفت أخي الأكبر، فضممتها بقوة إلى صدري خوفاً عليها. لكنه لم يدعني وشأني كعادته فهو دائماً يشاكسني ويزعجني ويهزأ بي ويقول: (البنيت أقل شأنًا من الولد)، و(الولد أذكى من البنيت)، وينعتني (بنات الشعر الطويل والعقل الصغير)، وغيرها من عبارات الاستهزاء. فقال لي: ماذا تحملين في يدك دعيني أراه؟ قلت له: إنها هدية فوزي بالمسابقة، فأخذه من يدي عنوة وركض مسرعاً، وهو يقول: كيف تفوز من لا عقل لها؟ مما جعلني أركض خلفه محاولاً استرجاعها لكن من دون جدوى. لقد عمد إلى كسر الدرع وتمزيق الكتيبات ليكسر قلبي ويمزق فرحتي.

للممت وريقات الكتب ولصقتها ودموعي تتقاطر حثاً عليها، وشكوته إلى والدي، فغضبا عليه وحذره من تكرار تصرفاته السيئة.

وذات يوم ذهبنا لزيارة أقراننا في إحدى المحافظات البعيدة في سيارة كبيرة تضم عدداً من الركاب، وتمنيت أن تنتهي هذه الرحلة بسرعة وسلام لأنني جلست بجانب أخي المشاكس. وبدأ أحد الركاب بالحديث بصوت عالٍ ناقماً على البنات وعلى المرأة وهو يقول: إن البنات همهن للممات، وإن النساء ناقصات عقل ودين ولا فائدة منهن، وإن المرأة وباء كل المشاكل التي تحدث في الأسرة والمجتمع، وأن أكثر أهل النار النساء وغيرها من الأقاويل التي جعلت أخي يضحك ويشمت بي ويقول: ألم أقل لك ذلك من قبل؟

عندها التفت إلى الرجل وقلت له بكل أدب: يا عم عذراً على المقاطعة ولكني أظنك تملك الكثير من المعلومات هلا أجبتني على سؤالتي من الذي

ضجت ساحة المدرسة بالتصفيق الذي رنَّ صراخه مسامعي بعد أن فوجئت بانطلاق اسمي عبر مكبرات الصوت. وما كان لقلبي إلا القفز والنبض بسرعة من شدة الفرح حتى كاد أن يخرج من حشاشنة صدري.

لقد فزت بالجائزة الأولى في المسابقة التي أقامتها المدرسة، وهي عبارة عن درع زجاجي وبعض الكتب القيمة. وعلى الرغم من بساطتها إلا أنني شعرت



قالت وقلنا

قلنا: ثقي بالله تعالى ولا تفقد الأمل. فالزمن في تطور ولا بد للمستقبل أن يفتح لك آفاقه الواسعة. ولا تنسي بأن المرأة المثقفة المتعلمة الواعية خير من غيرها، فهي تكون متهيئة وقادرة على تربية أولادها وتعليمهم وتنقيفهم، ولا تجد صعوبة في ذلك ليصبحوا جيلاً واعياً يخدم المجتمع.

قالت: هذا صحيح، فقد عانيت كثيراً عندما كانت تصعب علي بعض الدروس ولا أجد من يساعدني على فهمها أثناء وجودي في البيت، لأن والدي لم يفهمها الحظ في إكمال دراستهما إلا إنهما يرغبانني عليها.

قلنا: إن نعمة التعلم نعمة عظيمة، فالسعيد من حظي بهذه الفرصة الثمينة، والتعيس من حرم منها، فعن أمير المؤمنين عليه السلام: (العلم وراثته كريمة ونعمة عميمة)، وعنه عليه السلام: (إن الله سبحانه يمنح المال من يحب ويغض، ولا يمنح العلم إلا من أحب)، فاحمدي الله سبحانه واشكري والديك اللذين هبنا لك هذه الفرصة ويسعيان من أجل نجاحك وضمان مستقبلك.

قالت: لقد مللت من الدروس والواجبات والامتحانات. أتمنى لو أترك المدرسة بأكملها وأستمتع بحياتي من دون قيود.

قلنا: هذه الدروس هي التي تجعلك ترتقين سلم اللجاجة وتضمن مستقبلك وتحفظ مكانتك في المجتمع من خلال تحصيلك العلمي.

قالت: لكنني تعبت منها لصعوبتها وتعقيدها، فأنا أبذل جهوداً كبيرة وأوقات مضاعفة وأموالاً باهظة لفهمها إضافة إلى السهر والقلق والمعاناة.

قلنا: مكابدة التعلم خير من تضيق الوقت بالكسل والخمول والركون إلى الراحة التي لا فائدة منها. فهذا رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (من لم يصبر على ذل التعلم ساعة بقي في ذل الجهل أبداً)، ويقول الشاعر: من طلب العلم سهر الليالي.

قالت: وما فائدة التحصيل العلمي وحصولي على شهادة تخرج إذا لم أجد من يقيّمها أو يمنحني فرصة عمل على ضوء التخصص الذي درستته واجتهدت فيه؟ ومن ثم سأصبح جليسة البيت أتخسر على تلك السنوات التي قضيتها في الدراسة.



السنة الجديدة

شعر، حيدر صباح

ثم تمني والمني عديدة
إن الصلاة قرة للعين
واستغفري لترتقي المراتب
وانصتي للوعظ والبيان
وغادري الذنوب والمآثم
وراقبي النفس على الدوام
مع احترام الشيخ والكبير

ابتهجي في السنة الجديدة
توضأي وصلي ركعتين
ثم اذكرني الأحباب والأقارب
وابدأي هذا العام بالقرآن
وسبحي فإنها مغانم
تفألي بالخير طول العام
لا تنسي العطف على الصغير





الأهم فالأهم

عزيزتي فتاة المستقبل، يشير عنوان المقال إلى قاعدة ذهبية، تُعرف بقاعدة شلّم الأولويات، حيث تشير هذه القاعدة إلى أنّ الأعمال متباينة من حيث أهميتها، وليست كلها بالضرورة نفسها، حيث توجد أعمال من الضروري إنجازها أكثر من أي أعمال أخرى. وهناك أعمال أقل ضرورة، ومن الممكن تقديم أعمال أخرى عليها. وبمراعاة تطبيق هذه القاعدة ستتمكنين من تنظيم وقتك، خبر تنظيم، والتحكم به على أتم وجه، بالإضافة إلى أداء جميع أعمالك بحكمة ونجاح. أما إهمال هذه القاعدة، فإنه سيؤدي إلى شلل وإرباك في إنجاز الأعمال بشكل عام. فحتى تشعرين بالسعادة والراحة، عليك باستخدام فن معرفة الوقت، من خلال اختيار الوقت المناسب لكل عمل من الأعمال حتى تحققي التنظيم الناجح للوقت واستثماره بشكل جيد؛ فتأخذين بعين الاعتبار اختيار التوقيت الصحيح والمناسب لكل عمل، وهو أمر حاسم؛ فقد يكون الوقت مناسباً لأداء عمل ما، وعدم أداء آخر، أو قد يكون مناسباً للتكلم، أو الصمت. فإذا أحسنت اختيار الوقت الملائم لكل عمل فإنه سيحقق النجاح لذلك العمل إن شاء الله، فضلاً عن تحقيق السعادة لك، كونك حققت إنجازاً مهماً على صعيد من صعيد الحياة المتنوعة. وأخيراً نقول، إن أي عمل يتم إنجازه قبل أوانه قد يُفسد كل شيء.



النشاطات المدرسية

نزهة التلميذ

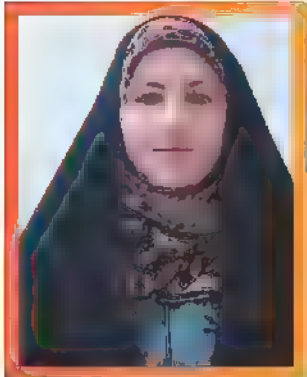
والمؤثر الأقوى عليه

المدرسة إحدى مراكز تنشئة الشخصية لدى الأطفال ليس لأنها مصدر تلقى العلوم والمعارف فحسب، بل لكونها أيضاً فرصة لممارسة نشاطاتهم بشكل منظم ينسجم ورحلة الطفل العمرية إلى جانب تناسبها مع ما يتلقاه من تلك المعارف والعلوم.

وتعرف هذه النشاطات بأنها: (البرامج التي يتم تنظيمها داخل المدرسة لتحقيق تكامل البرنامج التعليمي مع المناهج والمقررات المدرسية لتنمية خبرات الطلاب في جميع النواحي الجسمية والعقلية والوجدانية وتنمية رغباتهم). ولأهمية هذا الموضوع ارتأت أسرة مجلة زهور الجواوين تسليط الضوء عليه من كتب للبحث في جوانبه ومعرفة مدى أهميته وكان ذلك من خلال إجراء تحقيقاً خاصاً عنه.

■ وعن مدى تأثير النشاطات المدرسية في تحسين مستوى الطالب وتعديل سلوكه؟ توجهنا إلى المرشدة التربوية آلاء عبد علي/ مدرسة المعرفة الابتدائية والتي أجابتنا قائلة:

١- الأنشطة المدرسية: آلاء عبد الحميد، ص ٢٥.

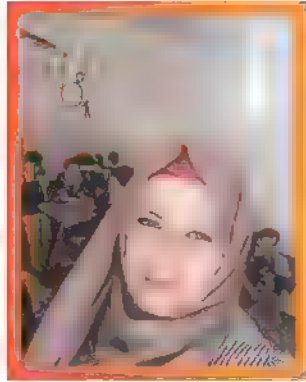


الإيجابية بين تلاميذ الصف الواحد بل وجميع المراحل، وأنَّ رغبة التلاميذ في المشاركة متواجدة دوماً، كونها تناغي الجانب الطفولي والحركي الذي في داخلهم ويتم تفعيلها للاستفادة منها من قبل الكادر التعليمي لجميع المواد كاللغة العربية ومادة الرياضيات والرياضة والفنية.. الخ، إلى جانب النشاطات والمتضمنة للنشاطات التي تقدم في المناسبات ومراسم رفعة العلم في يوم الخميس من كل أسبوع، ويدورنا لمسنا التأثير الإيجابي في مستوى التلاميذ ورغبتهم في المشاركة ومدى إقبالهم على الدرس بشكل أفضل من أن يكون الدرس روتينياً من غير نشاطات، كما إنها تساعد التلميذ على التعبير عن ميولهم وأفكارهم بشكل واضح وتنمي فيهم روح القيادة والتصدي للأدوار؛ ومن خلالها نستطيع أن نخلق من تلامذتنا مواطنين صالحين كوننا نوجههم من خلال التجارب التي تتطلب الريادة والتعاون.

تجاهل النشاطات المدرسية بحذفها من الجدول المدرسي أو تحويلها إلى مجرد فرصة للعب واللهو غير الهادف لا مكان له في العملية التعليمية، إذ وجدت هذه النشاطات كأسلوب تربوي وتعليمي مكمل، وليس مساعداً للأسلوب التعليمي والتربوي المتبع من خلال تولى المعلم مهمة إلقاء المعلومات والتعليمات على أسماع التلاميذ، لذا على الجهات المسؤولة أن تهتم بتفعيل هذه النشاطات على أتم وجه وتوفير الوقت والمستلزمات الكافية لها مما يجعل منها منهجاً فعلياً يستقي من خلاله التلاميذ التربية والتعليم واللذين هما الهدف الأساسي الذي قصدوا المدرسة من أجله، وليس الكتاب الذي كان يقصده أجدادنا في الماضي.

كونها من واجباتها إضافة إلى تشجيع النشاطات التي يقوم بها الطالب وتطويرها. ومهمة التربية التوجيه العام بخصوص هذه النشاطات وإصدار التعليمات إلى المدارس، حيث أن التقدير المفصل لمتطلبات تنمية التلاميذ واحتياجاتهم وقدراتهم يكون من خلال المعلمة والمدرسة، كونهم في تماس مباشر بالتلاميذ فريداً فريداً، وهم الأعم بنفسياتهم وطموحاتهم وضرورات تنميتهم، فتقدير الأولويات يكون من خلالهم مع حفظ الإطار العام والأسس العامة ضمن توجيهات التربية، بالنسبة للمدارس الأهلية يوجد تشجيع للطلاب على أعمالهم ومهاراتهم ويجري تطويرها من قبل المعلم والإدارة، مثل تحفيظ القرآن وتسميعهم وإعطاء بعض الجوائز أو عمل مهرجانات للغة العربية والانكليزية من قبل الطلاب وتشجيعهم على ذلك.

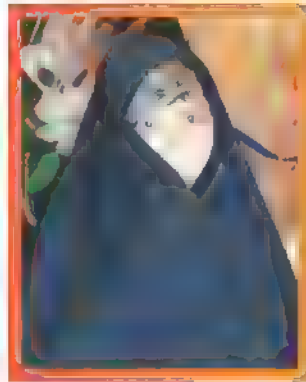
■ وحول التساؤل ذاته، قالت الست رغد سعدي الشمري/ مدرسة الأساتذة الابتدائية الأهلية قائلة:



لا يوجد أي تشديد من قبل الوزارة على هذا الجانب، ولكن يعتبر النشاط الطلابي من النشاطات المهمة التحفيزية التي تجعل المنافسة

ندرس من خلال النشاطات المدرسية الآثار الواقعة على نفسية الطفل؛ بمعنى آخر نحن دائماً في الإرشاد التربوي نطلب من الطلاب رسم أي منظر من مخيلته، وبعد الاطلاع على الرسم نحلل شخصية الطالب. فعلى سبيل المثال، إذا رسم التلميذ حيواناً مفترساً أو عجلة حربية أو أطفالاً يشجارون، فهذا يوحي لنا أنه طفل عدواني. وإذا كان التلميذ يرسم شيئاً لطيفاً فهذا يدل على اعتدال سلوكه ووجه للحياة، كونه يعيش في بيئة هادئة. وبذلك نستطيع أن نحدد العلاج المناسب لمشكلة كل تلميذ ومساعدته على التغلب عليها، وتخطي عقباتها، وتجاوز انعكاساتها السلبية عليه، فليس بالخفي عليكم أن بعض المشاكل تؤثر في المستوى العلمي للتلميذ وفي مدى قدرته على الحفظ.

■ وحول تساؤلنا من المسؤول عن إهمال النشاطات المدرسية في بعض المدارس؛ هل أنها من المدرسة نفسها أو من الوزارة؟ أجابتنا الست أيمن الحيدري / مدرسة التكامل الأهلية قائلة:



مسؤولية النشاطات المدرسية سواء التعليمية أو التربوية أو الثقافية تقع على المدرسة والمعلمة،

تعد المدرسة مكاناً مهماً لتلقي المعارف والعلوم المختلفة، ومهمتها لا تقتصر على ذلك فقط؛ فهي مكان لبناء الأجيال وفيها تعقد العديد من النشاطات المدرسية المتنوعة التي تساعد على صقل شخصية الطالب وإعداده للخروج إلى تحديات الحياة. ومن الأمثلة عليها النشاط الرياضي والنشاط الاجتماعي والكشافة ومسابقات الخط والشعر والرسم؛ وتحقيق ذلك كله يتطلب إحداث تغيير جذري في سلوك الطلاب من خلال التعليم المرتبط بالعمل، وهذا لا يتم إلا بإعطاء الطلاب الفرصة لممارسة نشاطات متنوعة مبرمجة داخل المدرسة وخارجها. والنشاط المدرسي جزء لا يتجزأ من برنامج المدرسة باعتباره يمس شخصيات الطلاب مباشرة حيث يستطيع الطالب من خلال ممارسة فعاليات النشاط التعبير عن انفعالاته وإشباع حاجاته وتعبير سلوكه وإتقان مهارات مختلفة قد يحتاجها في حياته.

■ وأضاف لنا المرشد التربوي محمد تحسين من جانبه شيئاً عن أهمية هذه النشاطات لدراسة نفسية الطفل وتحديد مشاكله لاختيار العلاج المناسب لها، حيث حدثنا قائلاً:



نساء تخرجن من مدرسة الحوراء

الشيخ

بیتول عرفندس / لندن

في هذه الأوضاع الصعبة التي نعيشها، برزت المرأة قويةً وواعيةً لما يجري حوالها من تحديات، من هنا تبرز مجددًا أهمية حضور المرأة، فهي صانعة الإنسان الواعي والنؤمن الكئس والمواطن الصالح، لا يجوز تهملها أو إقصاؤها، بل تعزيز مكانتها ودورها الفعال في المجتمع الأصغر والأكبر.

زينيات اليوم يتعرضن مع الأسف في بعض المجتمعات حتى اليوم للتهميش. وهذا ما يؤثر سلبيًا على المجتمع، فالمجتمع الذي تضعف نسأؤه لا يتوقع إلا أن يكون هشًا مضللًا.

وهذا واجب الجمعيات الأهلية والمؤسسات المعنية بحقوق المرأة للعمل الفاعل لتعزيز مكانة المرأة إيمانًا بقدراتها وفاعليتها في القيام والنهوض بالمجتمعات البشرية، المرأة الزينية حين تُغيب عن المساحة يستغل الإعدام غيابها لإبراز النساء المروجات للميوعة والانحطاط، في حين كان من الضروري أن تظهر نسأؤنا بصورتهم الحقيقية الرسالية والواعية.

تلميذات المدرسة الزينية قدمن عشرات الآلاف من الشهداء الأبطال الأوفياء الذين بذلوا المهج فداءً للوطن والعقيدة، فهن نساء واعيات بصنوف الحرب العسكرية الخشنة والإعلامية الناعمة، فمن غير المعقول أن يتم تغيب المرأة الزينية الرسالية المبدعة المؤمنة بإمكانية التغيير واستثمار الوقت رغم شح الإمكانيات والحصار المفروض عليهن في أوقات معينة. فتلك النسوة هن بحق تلميذات مجذبات في مدرسة العقيلة زينب ؑ التي حفظت بوعيتها وبصيرتها أهداف ثورة أخيها أبي الأحرار الإمام الحسين ؑ وقيمها.



الشيخ طه حافظ العبيدي

تلك المواقف الصلبة في مساندة للنبي ﷺ ومؤازرته في دعوته، وتقنين كل ما تملك لأجل الإسلام وانبلاج ثوره. وكذلك ما فعلته السيدة الزهراء ﷺ وموقفها ومساندتها للأمير المؤمنين علي ابن أبي طالب ﷺ، فضلاً عما قدمته من نصح لعامة المسلمين رعاية لهم وشعورها بالمسؤولية تجاه الأمة.

أما السيدة زينب الكبرى ﷺ فلا يكاد يخفى دورها ومؤازرتها لأخيها ﷺ في ثورته الإصلاحية فضلاً عن تقديمها التضحيات الجسام. ولو رجعنا إلى صفحات التاريخ لوجدنا الشواهد الكثيرة لدور المرأة في الميادين السياسية والاجتماعية والاقتصادية. وأخيراً، نقول لو عرف الرجل والمرأة مكانتهما وقاما برعاية واجباتهما، استقام أمر الجماعة من خلال استقامة الأسر التي يكونانها معاً.

وتطورها. ومما لا يخفى أن أي جزء في المجتمع لا يكتمل إلا في وجودها وحضورها في ذلك الجزء، فإنها باتت تقف إلى جانب الرجل في معترك المسؤولية وتشاركه العمل في المصنع والحقل، ولها الدور الفاعل في المجال السياسي، وظهر صوتها في شتى المجالات. ثم إن الإسلام قد أعطى المرأة حقوقها وأخرجها من طغيان الجاهلية وذللها وقوانينها ووضعها على طريق، يسلك بها نحو العزة والكرامة واحتلال المكانة الرفيعة في المجتمع، لما لها من الأثر الواضح في هذه الحياة وليس بأقل من أثر الرجل فيها. ولم يخطر الإسلام إلى المرأة على أنها مجرد سلعة تقتنى ثم ينتهي نفعها بعد حين، بل نظر إليها نظرة احترام وتقدير، وإنها عامل له الأثر في بناء المجتمع كما للرجال.

ولو تتبعنا سيرة النبي الأعظم ﷺ لوجدناها مليئة بالنصائح والإرشادات والتوجيهات في معاملة المرأة المسلمة مبيناً أثرها في تكوين الأسرة وسعادتها. وإن لخديجة الكبرى ﷺ

قالوا في المرأة الكثير من الحكمة والأمثال والعبارات الكثيرة التي تقيّمها وتعطيها مكانة راقية في المجتمع، ومن تلك الكلمات المنصفة لهم قالوا: (المرأة هي نصف المجتمع، وهي التي تد وتربي النصف الآخر). وردّ بعضهم معترضاً قائلاً: (إن المرأة هي المجتمع ذاته).

لو تأملنا في العبارتين، ونظرنا إلى الواقع لوجدنا أن الحياة لم تقم بالرجل وحده ولا بالمرأة وحدها، بل بهما معاً تقام الحياة، قال تعالى: (يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً). فبهما تعمر الأرض وتزخر بالحياة.

وتمضي الإنسانية لتحقيق غايتها وأهدافها فيعين الرجل والمرأة، وتعين المرأة الرجل، مكملاً أحدهما الآخر، بل هي العنصر الفعّال في بناء الحياة، فلولا وجودها، محال أن تستمر الحياة واستحالة ازدهار المجتمعات

١- سورة النساء: الآية ١.

أفاق الدراسة الدينية للمرأة



بيت العصمة لا تغنيه الدموع والإنكار بقدر ما يرسخه التحدي والإصرار والتقدم إلى الأمام علوماً ورفقاً، لدحر مشاريع أعداء الإسلام.

المهم... أن تلتفت جيداً ونخرج من منطقة الراحة التي تعودنا عليها، والسعي للاستزادة وتحصيل أكبر قدر من العلوم، ويجب أن لا ننسى أن طريق آل البيت ومحبيهم محفوف بالمخاطر والتحديات الجسيمة كما تعرفون...

فماذا سنقدم لهم اليوم؟ وكما سنحتمل من التحديات لأجل نشر علومهم بعد انتهالها؟

سؤال علينا جميعاً التمعن به..

- لا بد لكل امرأة أن تترك لها بصمة في المجتمع وترتقي بنفسها، وخير قوة ومثال لنا بنت الهدى الشهيذة، التي ما زال اسمها يصدر بما قدمته من مؤلفات، ورسالتها التبليغية التي شاركت فيها أخاها السيد الشهيد (قدس الله سره الشريف) خير برهان على حراكها الثوري الجبار، وهذا لا يتحقق إلا بالانتهال والتزود من علوم أهل البيت (عليه السلام) وتبقى مولاتي الزهراء (عليها السلام) المعين الذي لا ينضب.

"قال تعالى: (يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ نَرَجَاهُ).

لقد أقرده الله تعالى بالذكر أولي العلم وإلا فهم داخلون في كلمة (الذين آمنوا) فهم مؤمنون، لكن لزيادة درجاتهم كان لهم هذا الذكر الخاص. ولا فرق في مهام المرأة، لكن الفرق في حسن إدارتها لوقتها وترتيب أولوياتها وإلا فالهيام واحدة، والكلمة لديه مشاغل ومسؤوليات والوقت واحد، نعم؛ قد تختلف المسؤوليات نسبياً، لكن بالإرادة والتوكل تتذلل الصعاب وها نحن نلمس التغيير والحمد لله، وكما قيل: لو غلب الملوك وأبناء الملوك من النعيم والسعادة التي نحن فيها من لذة العلم لحاربونا عليه بالسيف.

من هنا علينا نشر ثقافة هي ليست بالجديدة على واقعنا، لكنها مُلحة جداً اليوم. وعلى النساء الواعيات إحداث حراكهن المميز بما يتلقينه من علوم، واستغلال الفرص المتاحة في سبيل المساعدة بإنقاذ المجتمع من مغبة الفساد المستشري في المفاهيم والعقائد والقيم. كما على جميع الرجال الانتباه للوضع الراهن والحاجة الماسة لثقة النساء المؤمنات، وعليهن فتح الأفاق لهن والسماح لهن في بلورة المشروع الإلهي في الإصلاح والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر الذي حث عليه النص القرآني الشريف: (وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ، يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ، أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ، إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ).

- تأملي أختي المؤمنة فيما لديك من مسؤوليات كثيرة تتوزع بين مهام الزوج والأولاد، وربما قرص العمل خارج البيت، وانظري إزاء ذلك إلى حجم ما يدعوك الله (عز وجل) من جهاد ونضال. فكل تلك المهام لا تعد سبباً لرفض تعلم علوم أهل البيت (عليه السلام)، إذ لا يقتصر الأمر على تصحيح العبادات والمعاملات أو توعية الأسرة وتصحيح تلك الجوانب فحسب، وإنما يتعدى هذه الخطوط إلى المشاركة في مشروع إصلاح المجتمع، وذلك لرد القليل من الدين تجاه الإمام الحسين (عليه السلام) الذي لم يخرج أشراً ولا بطراً، وإنما خرج لطلب الإصلاح في أمة جده رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم).

فتعالوا أخواتي الكريمات نترجم حيناً للسيدة زينب (عليها السلام) من خلال مقدار ما نوفره لأنفسنا من علوم وتطوير في كل المجالات...

دعوة لأخواتي الفاضلات باستنهاض الهمة والالتحاق بالدراسة الدينية التي تمكنهن من احتلال مواقع مميزة بما يكتسبن من علوم ومعارف نافعة، ونتمنى أن يكون ترجمة حبنا لأهل البيت (عليه السلام) عملياً أيضاً وليس فقط عاطفياً، ناهيك أن مشروع خلق نساء زينبيات واعيات يؤسس لمنظومة دولة الحق الإلهية الموعودة. وإن الحب القلبي لأهل

قالوا عن المرأة الكثير وعبروا لها بمشاعر الاحترام والتقدير. فقد عدوها المدرسة الأولى التي تتكون فيها شخصية الإنسان، والمجتمع الذي يترك أطفاله في أحضان امرأة جاهلة، لا يمكنه أن ينتظر أفراداً يغلب عليهم التميز والخلق والاستقامة في الفكر والسلوك.

من هنا برزت أهمية المرأة ودورها الريادي في تنشئة الأجيال، وقد بانث من خلف جدران بيتها وشعت بتميز فكرها الوضاء وإيمانها المطلق برسالتها التربوية الحية، والتي من خلالها تثبت فعاليتها في الحياة وحراكها الحيوي باستنهاض الناشئة والأخذ بيدهم نحو ساحة النجاح والصلاح.

عام جديد على الأبواب، والدعوة تتجدد لاستقطاب العنصر النسوي وضمه في فضاء الجامعات الدينية والحوارات الرحبة، لما لذلك من أثر مهم في توعية المرأة وملء وقتها بالصالحات النافعات، ولما له أيضاً من فائدة متوخاة في صنع نساء رساليات يجابهن تحديات اليوم بكل عفوان وإيمان.

والحق يقال: إن ما يدور اليوم من صراعات فكرية يستلزم خلق جيل واع من النساء، وذلك بزجهن في حلقات الدرس والذكر وانخراطهن في صفوف العلم والتعلم والنهل من مدرسة المعلم الأول نبينا الأكرم (عليه السلام).

نعم.. على المجتمع اليوم الوعي واستيعاب الحاجة الملحة التي تفرسها عواصف الأفكار التي تحملها رياح الانحراف والانفتاح غير المشروط، والتي تبغي مسح هوية الإسلام وتشيت منظومة الأحكام الأصيلية وإلحاقها وتدميرها تحت مطرقة التطور المزعوم.

إن زج النساء في الجامعات والمعاهد الدينية وتبني دورهن الريادي هو اللبنة الأولى في إحداث التغيير على مستوى النفس، وعلى مستوى المجتمع الكبير من بعد، فبعد إحداث التغيير على مستوى النفس، يأتي الهدف الثاني المتوخى من مشروع التزود بالعلوم، ألا وهو إصلاح المجتمع، كيف لا وقد ورد في الأثر: "زكاة العلم نشره"!

زهراء خالد

تستلهم إبداعها من حدائق بابل المعلقة

رغد عزيز

ما الجديد من الزراعة بدون تربة؟

■ إنَّ النظم المتنوعة للزراعة بدون تربة تتباين من حيث إيجابياتها، فبعضها أفضل من الآخر. ولكن بشكل عام تشترك بالقولك الآتي:

■ التحكم بالعناصر المغذية المقدمة للنبات وتجنب الزيادة السامة لبعض العناصر مثل الرصاص والنيكل، ومن ثم تحسين عملية التغذية والتمكك الدقيق بها.

■ الاختزال الكبير في كمية الماء لا تتعدى ٥٪ من احتياج النبات المزروع.

■ طريقة أمينة وتعتبر صديقة للبيئة لأنها بيئة مغلقة تساعد في تقليل الإصابات المرضية ومن ثم تقليل استخدام المبيدات الملوثة للبيئة والتي قد تبقى على النباتات بصبب تضر بصحة الإنسان.

■ اختزال مهم في الأسمدة المستخدمة، فالزراعة المائية تحتاج إلى أسمدة لا عضوية بتركيز قليلة لنمو النباتات، عكس الزراعة الأرضية

جذور النباتات أن تمتص المغذيات المعدنية الموجودة في التربة عندما تضاف مياه تقوم بإذابتها، ولذلك لا تكون التربة هامة لنمو النبات إذا تمت إضافة هذه المغذيات إلى المياه التي يحتاجها النبات بطريقة اصطناعية.

ما هي الأنظمة المستخدمة في الزراعة بدون تربة؟

تنقسم أنظمة الزراعة بدون تربة إلى قسمين رئيسيين من حيث طريقة استخدام المحلول المغذي وهي: الأنظمة المغلقة، والأنظمة المفتوحة.

هل استخدمت أنظمة زراعية حيث التحلّي عن التربة؟

أهم للأنظمة المستخدمة تجارياً هي:

■ نظم الزراعة باستخدام بيئات صلبة خاملة.

■ الزراعة في بيئات صلبة عضوية أو طبيعية.

■ نظام الزراعة في المحاليل المغذية.

أطلقت مشروع الزراعة بدون تربة (Sodless culture)، أو ما تعرف بالزراعة المائية وقد كان لنا معها حديث مطول حول هذا المشروع جاء فيه:

كيف تبلورت لديك فكرة الزراعة بدون تربة؟

نشأت فكرة الزراعة بدون تربة ضمن بيئات صلبة خاملة من قديم الزمان في بلاد الأمازون، وبابل، ومصر، والصين، والهند، وأكبر دليل قائم لوقتنا الحالي أعجوبة حدائق بابل المعلقة. كما إن فكرة الزراعة بدون تربة ضمن محاليل غذائية تعود إلى القرن السابع عشر حيث كانت هذه الفترة هي نواة التطور العلمي للزراعة الرملية والمائية. اكتشف باحثو فسيولوجيا النبات خلال القرن الثامن عشر أن النباتات تمتص المغذيات المعدنية الأساسية في صورة أيونات لا عضوية ذائبة في الماء. تعمل التربة في الظروف الطبيعية كمستودع للمغذيات المعدنية، ولكن التربة نفسها غير ضرورية لنمو النبات إلا لتثبيت جذوره، تستلهم



تعدد العطاءات، تتشابه من حيث أهميتها، غير أنها تتباين فيما بينها وفقاً لأثرها وتميزها. ولطعا للعطاء العلمي أثر مميز لما يحققه من نجاحات من شأنها تصديق التقدم والتطور لبلدنا العزيز ليكون في مصاف الدول المتقدمة. لم تخل ساحة البحث العلمي من العنصر النسوي حيث حققت منذ تأريخ بعيد نجاحات أحدثت لفرة نوعية في مجالات شتى، واليوم تضيق الأنسة (زهراء خالد كاظم) / بكالوريوس علوم حياة - جامعة بغداد نجاحاً جديداً في مجال البحث العلمي إذ

الاختراع) في العراق، لكن مشروعي استبعدا لامتلاكنا نهري دجلة والفرات في حين شهد البلد انخفاضاً في المنسوب المائي. بعد المعرض توجهت بصفتي نائب رئيس جمعية المليون شجرة للتتويه عن المشروع في المنتدى الخاص بالجمعية - والذي يضم تخصصات مختلفة في مجال الزراعة - عندها تواصلت معي مجموعة من الأخوان وأعطيتهم تفاصيل المشروع بشكل كامل ونفذوه واليوم توجد مزرعة في محافظة البصرة تنتج أجود التمارة وهذا جل ما أطمح إليه وهو فائدة لوطني وأبنائه.

ليس بالغريب أن تورق الأشجار وتطرح ثمار جنية بجهود عراقية نسوية! فهذا هو دين المرأة العراقية أينما حلت.

■ يجب مراقبة المحلول المغذي بصورة يومية لأن أي نقص في تركيبة المحلول المغذي سيؤثر في النباتات.

■ أي تلوث بالمرضات للمحلول المغذي يؤثر بشكل فوري في النباتات، لكن تم علاجه بإضافة وحدة شتل لأساسيات التصميم.

هل بالإمكان استثمار هذه الزراعة داخل البيوت؟

نعم يمكن استخدامه داخل المنزل مع توفر الظروف الملائمة لها وخاصة الطماطم الكرزية والفراولة، حيث أهم ما يميز هذه الزراعة أنها تأخذ أكبر كمية بأقل مساحة، لذا يمكن استخدام سطوح المنازل للزراعة. وبهذا تكون حديقة داخلية يستمتع أصحاب المنزل بالجائوس فيها والتزود من رؤية منظرها الجميل.

المشروع على أرض الواقع

تقدمت بمشروعي هذا إلى العتبة العباسية المقدسة، وحصلت على مباركة أمينها العام آنذاك، ولكن لم يُنفذ المشروع. بعدها تلقيت عرضاً من مستثمر بحريني بفائدة مغرية، لكنني رفضت العرض بشكل نهائي لأنني أصرت على تنفيذ المشروع داخل العراق لطالما المشروع جاء أثر جهود عراقية لا سيما الفكرة المستوحاة من حدائق بابل المعلقة. بعدها شاركت بمعرض (براءات

التي تحتاج كميات كبيرة.

■ الانتظامية في نمو النباتات في الزراعة بدون تربة. أما الزراعة التقليدية، فهناك بعض البؤر في الحقل فيها تربة طفيلية مالحة أو صخرية فيقل أو ينعدم نمو النباتات فيها.

■ سرعة الإنتاج وكثرتة؛ فالزراعة المائية تمكن من زراعة عدة مواسم في العام الواحد بينما تحتاج الزراعة بالتربة إلى دورة زراعية لذا تتحدد المحاصيل.

■ مثالية عمليات التعقيم سواء لوسط الزراعة أو الأكايبب التي ينسب فيها المحلول المغذي، وهذا يقلص احتمالية الإصابة بالأمراض إلى الحدود الدنيا.

■ سهولة عملية الري، بحيث لا تتعرض النباتات لأي إجهاد مائي نظراً لوصول المياه إلى جميع أجزاء بيئات الزراعة بصورة متماثلة.

■ تؤمن علف الحيوانات الأخضر على مدار السنة - تقضي على شحته في بعض المواسم - وقيمة غذائية عالية وبتكلفة أقل من ١٠٪ من تكاليف إنتاجه في تربة الحقل.

قائمة منه الاموال هناك من سليات تدرك

نعم؛ يوجد، لكنها لا تمنع من أنها زراعة حديثة ومتقدمة. ومن سلياتها:



استمفائة الكتب

✻ روبرتو أحمد سلطان

عليها في وسط الساحة الأكاديمية؛ وذلك بين أستاذة جامعية وباحث أكاديمي من الدراسات العليا للدراسات الإنسانية في قسم اللغة العربية، فقد طلبت الأستاذة من الباحث أن ينجز بحثاً كاملاً في موضوع معين، وقد فعل وحضر البحث ووقف أمام الأستاذة وكله ثقة بالنفس في إلقاء المحاضرة، ولكن الأستاذة ارتابها الشك، وقالت: دعني ألقى نظرة على بحثك، ورات أن الباحث قد سرق الموضوع كاملاً من الإنترنت حتى أنه لم يكلف نفسه إزالة الاسم الحقيقي للكاتب، وهنا أصبح لدى الأستاذة الاسترجاع الصوري للمعلومات، وابتسمت في وجهه ابتسامة الاستهزاء والسخرية، وقالت: أيفترض منك يا أستاذ الجيل القادم السرقة! حتى تبرز شخصيتك أمامي بكونك مطلعاً وقارئاً، وباحثاً ممتازاً، حتى أنك لم تزل اسم الكاتب الحقيقي من أسفل الورقة، وجاءها الجواب استنكارياً لا لم أسرق أي معلومة، فقد كنت جالساً الليلة الماضية وقد كتبت حرفاً حرفاً، وهنا تأكدت الأستاذة أنها أمام مخادع، وسارق للمجهود العلمي، وأنها أمام مصيبة كبرى، يخرف خلفها جيل كامل، فكان الغضب والحزم سيدي الموقف، وقالت: خطابي وتحذيري موجه إلى الجميع، لا أريد أي معلومة من الإنترنت، والآن ليذهب الجميع إلى ساحة العلم والمعرفة وخزائنه المكتبة، التي جعلتموها مكاناً للقائه وليس للمعرفة، فאלكل ذهبوا استجابة إلى طلبها للكشف عن المعلومات الحقيقية فوق رفوف المكتبات الرصينة، وأصبح الفضول يثرر الأستاذة بسؤالها: لجأوا إلى المكتبة أم لا؟

سوف أذهب خلفهم، وكان المدهش في الأمر أن الباحث الأكاديمي لا يعلم كيف يستخرج المعلومة من أمهات الكتب، على الرغم من مساعدة موظفي المكتبة التي بدت الابتسامة لا تفارقهم؛ فكان هذا المنظر لا يمحى من ذاكرة الأستاذة، ومع ذلك ساعدتهم بلطف رغم حزنها على هجر الكتاب الذي ما يزال يرافقها، وكيف لا؟ فهي من جيل السبعينات، ولديها قراءة الكتب أمرٌ مقدس في أوقات الفراغ، على العكس من جيل اليوم الذي يهتس جل وقته في وسائل الاتصال الاجتماعي المتعددة.

عند النظر إلى مجتمعنا الحالي نجد الكثير من التخطيطات في الحياة قد أحاطت بعقول شبابنا وأطفالنا، نعم؛ إنهم يطلبون التغيير في كل مجالات الحياة، وليس طلب التغيير يبدأ في طريقة تفكيره وإتقان عمله خصوصاً في مجال الساحة الثقافية الأكاديمية؟ وأقصد هنا الطلب إلى كل أستاذ ومدرس أكاديمي أن يزرع في أذهان طلبتنا قيمة التفكير والبحث عن المعلومة، حتى يجد ما يحصده مستقبلاً. وهنا لو طلب الأستاذ من طالبه أن يلجأ إلى الكتاب ويزيل غباراً عن رفوف المكتبات، واطلع على ما فيه من المعلومات؛ كان حصل التغيير الذي يطلبه في ذهن طالبه بما يفوق قدراته المعرفية. وخير مثال؛ لو قلنا للطالب علاء، اذهب واقرأ في الكتاب، ودقق النظر فيه، لوجدناه يعتمد على نفسه في رصد المعلومة وتفسيرها وتحليلها، ولا يلجأ إلى الوسائل الإلكترونية المعلوماتية من البحث في موقع الإنترنت ومختصره (التت)، أو فيس بوك، أو مواقع العلم والمعرفة المختلفة. ولا أنكر دور هذه الوسائل في الكشف عن المعلومات، التي قد ألتفها أعداء العلم والمعرفة، كما حصل في بغداد وسقوطها على يدي القتار بقيادة هولاكو سنة ١٢٥٨، عندما حرق مكتبات العلم والمعرفة، ولكن بقية البلدان حرصت على علمها؛ لذلك كان التواصل مع بعضها البعض؛ فهي أحاطت بعلمها وقدرته حق قدره، ويبدو أنني أشير إلى قصة واقعية في كشف المعلومة، وسهولة الحصول

سَخِرُوهَا

للبناء لا التخريب

على مشاركة صورهـم الشخصية، فيقع المستخدمون -ومن حيث لا يشعرون- في مكائد الشيطان الرجيم.

فعند استخدام هذه المنصات يجب مراعاة الاعتدال مع الحذر الشديد، ويبقى الأصل من استخدام منصات وسائل الاتصال الاجتماعي وما يتضمن من التواصل بين الجنسين هو تحصيل الثقافة وتلاقح المعلومات وتعميم الفائدة، من أجل خدمة الناس وتوعية المجتمع، ونجعل من قوله تعالى: (مَا يَلْفُظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ)، قولاً راسخاً في وجداننا عند استخدامنا للشبكة العنكبوتية.

وختاماً نقول قد يسهل لنا إبليس تسخُّ وتسعون باباً من النور ليوصل بنا إلى باب المنة المظلم، حيث الوقوع في الحرام والمهلكة فحذار أيها الأحبة.

باتت وسائل التواصل الاجتماعي اليوم الشغل الشاغل لكثير من الناس، بعضهم يستخدم هذه المنصات بشكل بناء، وهذا شيء مطلوب ومحمود، وآخرون يستخدمونها بشكل هدام، وهذا أمر مرفوض ومذموم.

ففي الوقت الذي يعرض القسم الأول محتوى ثقافياً توعوياً، نجد أن القسم الآخر يسيء استخدام هذه المواقع من خلال تجاوزه على الضوابط الشرعية التي فرضتها التعاليم الدينية فيما يخص تعامل المرأة والرجل بالذات.

إذ نجد اليوم الكثير من المستخدمين -الرجال والنساء- يتواصلون، وفي بعض الأحيان يتبادلون رموز المحبة كالقلوب والزهور، وهو ما يُعدّ خضوعاً بالقول للجنس الآخر، ومزاحاً ومفاكهة، علاوة

أخفيت عني

ما وراء الكواليس

تدوينات من حياة الفنانين
في مصر والوطن العربي
منذ الخمسينيات إلى اليوم
في ضوء الأحداث السياسية
والثقافية
والفنية
والاجتماعية
والعائلية
والشخصية

تتجراً وتنطق بالحقيقة بسبب خوفها المفرط على ابنها.

المرحلة الثانية

انطلقت إلى البيت قسراً لأواجه زوجتي بالحقائق التي أخفتها عني، فحين جئتها لما دخلنا معاً وجعلت أبناءها خلفها كجدارتها وبقيت تبكي وتتوسل بأن لا أعاقبهم ولا أنق بهم أي شيء. انتفضت أوداجي وبقيت أصرخ معانياً إياها: أما زلت تراقعين عليهم وتغطين على أخطائهم، وتخافين عليهم مني؟ أفسدت بأنني أبوههم؟ ومن عني أن أطلع على أخطائهم وأصيح سلوكهم وأوجههم إلى الطريق المستقيم، وأن أخاف عليهم؟ ولكن ليس كخوفك المفرط وحبك ودلالك الخاطئ الذي جعلهم ينصرفون عن مسارهم ويفعلون ما يظن لهم من دون رقيب ولا حسيب. أما سمعت بقول إمامنا الصادق (عليه السلام): (تجب للولد على والده ثلاث خصال: اختياره لوالده، وتعيين اسمه، والمبالغة في تربيته). ولنت غيبت عني دور تاديبهم وتقويم سلوكهم.

لقد كنت تصفين في البيت بأنه جنة، وفي الحقيقة هو في حافة الهاوية. أقسم بأنني سأطلقك ولن أغفر لك ذلك وتزييفك وسكوتك عن الحقائق إلا إذا أبعدت شبح الخوف عنك، وبيت أولادك على الاستقامة حتى لو تطلب ذلك بعض القسوة والغلظة، وأن تنوحي في بكل أخطائهم وتشاركيني همومهم لكي نتوصل إلى الطرق السليمة لإصلاحهم ونسعى سوية إلى صلاحهم. وإلا سأبهر بقسمي وأولي بومدي بالطلاق الذي يؤول في كل الأحوال إلى سقوط كل أفراد العائلة في الجحيم.

هطأت رأسي خجلاً وخرجت وأنا معدوم بشدة وكدت أجن. لقد أخفت علي زوجتي هذا الأمر، لكي لا أعاقبه وكانت دائماً تقول لي العكس، هذا شيء لا يصدق لا بد أنني أحلم!

المرحلة الثالثة

توجهت إلى مدرسة ابنتي وانهارت أعصابي عندما رأيتهما تمشي مع صديقاتها من دون حجاب. قلت في نفسي: أهذه ابنتي لم بنت تشبهها؟ لكنها صدمت وارتبكت عندما رأيتهما فقلت لها: هيا اركبي، ألم أقل لك مراراً بأن تلتزمي بحجابك؟ بدأت أسفاني تصطك من شدة الغضب وأنا أحاول كظم غيظي بصعوبة عندما تذكرت أنني قحمت خزانتي ذات يوم بمحض الصدقة ورأيت فيها جميع الصبايات والإبشاريات التي اشتريتها لها وهي غير مستعملة ولم تفتح من كيسها بعد. ولما سألتها لم تتنطق وأجابت أمها بدلاً عنها وقالت: لقد اشتريت لها حجابات على حسب ذوقها، لأنها لا تجرأ على القول بأن التي جلبتها لها لا تعجبها، وسأخذها أنا بدلاً عنها فلا تتقلق. فاقفنت بكلامها ولم أشك بأن ابنتي لا ترتدي الحجاب بغياي. لقد كذبت علي وغطت على ابنتها غلطتها وعصيانها خوفاً عليها لكي لا يظولها غضبي وعقابي.

المرحلة الرابعة

بالكاد وصلت إلى مدرسة ابنتي البكر ممسكاً بزملم ثورتي وإذا به واقف مع أصدقائه مقابل باب المدرسة وقد تعالت ضحكاته وهو يدخل السكائر. قلت في نفسي: وهذه هي المفاجأة الثالثة التي قصمت ظهري بالكامل، بقيت أراقبه ولكنه لم يفتبه لوجودي. ثابته باسمه ولما رأيته هلع واضطرب ورمى بالسيكارة خلفه. وحاول الهروب لكنني قطعت طريقه بسيارتي وأمرته بالركوب، قصعد وأنفاسه تتصاعد من شدة الخوف. وعادت بي ذاكرتي إلى الوراء عندما كنت أدخل إلى البيت في بعض الأيام وأشم رائحة دخان السكائر، فقضرتي زوجتي بأنها تأتي من النافذة الخارجية المطلة على الشارع، ولم

المرحلة الأولى

أنا أب لثلاثة أولاد، ابنتي وبنت واحدة. كنت شغوراً بهم وأمل أن يكون لهم مستقبل زاهر. ولكني اعترف ويكل صراحة بأن زوجتي كانت تحصل على عاتقها عذاء تربيتهم وأعباء المسؤولية كاملة، نظراً لانشغالي بالعمل طوال النهار، وكانت تحب أولادها حباً جماً لدرجة تفضيلهم علي، وتخاف عليهم خوفاً شديداً كالقطعة عندما تخرج مخالفيها وتخش كل من حاول الاقتراب من صفارها، لدرجة أنها كانت تخاف عليهم مني. وكان أغلب أصدقائي بالعمل ومعارضي يشكون من أبنائهم وعن تصرفاتهم السيئة وعن مشاكساتهم وأخطائهم الكثيرة، وتذني مستوهم الدراسي. وعندما كنت أستمع إلى معاناتهم أحمد الله وأشكره كثيراً، لأن زوجتي تطمئنني في كل يوم عند رجوعي من العمل بأن كل شيء على ما يرام وتكثني على أبنائنا وعلى هدوئهم وإطاعتهم للأوامر، وعلى حسن سلوكهم، وعلى مواظبتهم في تادية واجباتهم المدرسية وتفوقهم فيها. وهذا دأبهم حتى كبروا ووصلوا إلى مرحلة المراهقة.

المرحلة الأولى

في يوم من الأيام اضطرت الرجوع من العمل مبكراً وارتأيت أن أمر بصريتي إلى مدارس الأولاد لكي أأخذهم وأرجع معاً إلى البيت. وكنت متأكداً بأنهم سيقتفاجأون ويفرحون جداً لرؤيتي. فكان أول مروري بابنتي الأصغر، سألت عليه أحد الطلاب الخارجين من المدرسة، فقال لي: إنه لم يأت إلى المدرسة اليوم. استغربت من كلامه ونزلت من سيارتي مسرعاً إلى غرفة المدير فرحب بي في بداية اللقاء وبعدها عاتبني ووبخني بشدة، وقال لي: لقد استوعيتك مرات عديدة بسبب تذني مستوئ ابنتك الدراسي وهروبه المتكرر من المدرسة، وكانت زوجتك تحضر في كل مرة وتعاذني بالتغيير لكن من دون جدوى. وسأضطر إلى فصله من المدرسة بسبب الغياب.



د. سعد البناء
وحدة الطبابة / العتبة الكاظمية المقدسة

الإنفلونزا الموسمية

هو مرض فايروسي حاد ينتشر بسهولة ويصيب جميع الفئات العمرية.

وخافضات الحرارة وشرب السوائل، ولكن إصابة الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمضاعفات المرض عليهم مراجعة الطبيب.

الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالمضاعفات

- الأطفال تحت سن (٥) سنوات
- وبالغون فوق سن (٦٥) سنة.
- المصابون بأمراض مزمنة مثل الربو والقلب وأمراض الكلى والكبد والسكري.
- المصابون بالسمنة المفرطة.
- الحوامل.

المضاعفات

- التهاب الرئة.
- التهاب القصبات.
- التهاب الأذن.
- مشاكل في القلب.
- زيادة نوبات الربو.

الوقاية

تنصح المنظمات الصحية الدولية بالتطعيم السنوي بلقاح الإنفلونزا لكل من يبلغ من العمر ٦ أشهر أو أكثر.

كيفية الحد من انتشار العدوى

- تغطية الأنف والقم عند سعال المصاب.
- غسل اليدين باستمرار، والاهتمام بالنظافة العامة.
- تجنب الأماكن المزدحمة.

- آلام في العضلات.
- قشعريرة وتعرق.
- صداع.
- سعال جاف.
- إرهاق وضعف.
- احتقان الأنف.
- التهابات الجلد.

يظهر المرض في بدايته مثل نزلة برد، لكن نزلات البرد تتطور ببطء، بينما يصيب مرض الإنفلونزا المريض فحاة.

العلاج

معظم المرضى لا يحتاجون سوى إلى الراحة والعلاج بالمسكنات

طرق العدوى

- استنشاق الرذاذ المتطاير في الهواء من الشخص المصاب عند العطاس أو السعال.
- لمس الأسطح الملوثة بالفايروس، ومن ثم لمس العين أو الفم أو الأنف.

فترة الحضانة

تتراوح في المتوسط بين ٢-٤ أيام.

فترة العدوى

يكون المصاب معدياً قبل ظهور الأعراض بيوم واحد.

ظهور الأعراض

■ حمى تصل إلى ٣٨ أو أكثر.

أنواع فيروسات الإنفلونزا

توجد أربعة أنواع رئيسة من فيروسات الإنفلونزا، بعضها يصيب البشر وبعضها يصيب الحيوانات، وهي فايروس (A و B و C و D). فايروس A و فايروس B هما المسببان لعدوى الإنفلونزا الموسمية لدى الإنسان اللذان ينتشران في موسم الشتاء، أما نوع C فيسبب عدوى خفيفة، ولا يسبب فايروس نوع D عدوى لدى الإنسان.

توجد أنواع فرعية من فايروس الإنفلونزا A، وتصنف حسب نوع البروتين الذي يغلف الحامض النووي للفايروس (بروتين H وبروتين N). وهناك ١٨ نوعاً من البروتين H (ويرمز لها H1 إلى H18) و ١١ نوع من بروتين N (يرمز لها N1 إلى N11). ويسمى الفايروس حسب نوع البروتين H و N مثلاً A(H1N2) و A(H3N2)، A(H1N1).

من الفايروسات التي تصيب الإنسان (H1N1) و (H3N2) وفي عام ٢٠٠٩م ظهرت سلالات جديدة من فايروس (H1N1) التي تصيب الخنازير قادرة على إحداث العدوى لدى البشر، وهي شديدة العدوى، سميت بإنفلونزا الخنازير. أما إنفلونزا الطيور فتسببها فايروسات (H5N1) و (H9N2)، (H7N9).





وتأثيره على الصحة العامة والصحة الإنجابية



د. د. معصومة الحسيني
وحدة الطبابة
العتبة الكاظمية المقدسة

- الحفاظ على وزن مثالي.
- الحصول على تغذية سليمة.
- ممارسة الرياضة.
- الإقلاع عن التدخين.
- تناول الفيتامينات المدعمة بفيتامين D.
- أما بالنسبة للعلاج فيعتمد على نتيجة التحليل المختبري، حيث أن النسبة الطبيعية لفيتامين D3 (30 - 100 ng/ml)
- ويعطى العلاج من قبل الطبيب حسب شدة النقص.

الحديثة وجود علاقة بين نقص فيتامين D والعقم عند النساء، حيث له تأثير على تكيس المبايض (pcos) بالنسبة للنساء وكذلك يسبب اضطراب الهرمونات التي لها علاقة بالإنباج فزيادته تزيد من قرص الحمل.

نقص فيتامين D عند المرأة الحامل

■ يؤثر نقصه على عظام الجنين وعلى تكوين الأسنان وخاصة المينا ويعاني الأطفال من الإصابة بالتسوس مستقبلاً.

■ أثبتت الأبحاث أن نقص هذا الفيتامين لدى المرأة الحامل يؤثر سلباً على سرعة التخاطب بالنسبة للطفل وتعلم اللغة.

الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بنقص فيتامين D

- المسنون والنساء في سن اليأس.
- النساء الحوامل والمرضعات.
- الأشخاص الذين يعانون من زيادة مفرطة بالوزن.
- الأشخاص الذين لا يتعرضون إلى أشعة الشمس المباشرة.

الوقاية والعلاج

ونقص فيتامين D عند كبار السن وبقية الأعمار، بالذات الحوامل.

- تساقط الشعر الشديد حسب شدة النقص لهذه الفيتامين.
- يؤثر نقص فيتامين D على كفاءة هرمون الانسولين مما يؤدي إلى الإصابة بمرض السكري النوع الثاني.

أسباب نقص فيتامين D

- السمعة وزيادة الوزن حيث تقلل الدهون من نسبة هذا الفيتامين التي يمتصها الجسم.
- عدم التعرض الكافي لأشعة الشمس المباشرة التي هي المصدر الرئيس لتصنيع فيتامين D.
- استخدام واقي الشمس يشكل حاجزاً بين أشعة الشمس وطبقات الجلد لمنع تكون فيتامين D، وخاصة النساء.

■ إهمال التركيز على المصادر الغذائية الغنية بفيتامين D مثل المصادر الحيوانية واللحوم والأسماك وصفار البيض والحبوب والحليب المدعم بالفيتامينات.

علاقة نقص فيتامين D بالعقم

لقد أثبتت الدراسات والأبحاث

فيتامين D بالحقيقة هو من عائلة الهرمونات التي تصنع في الجسم ويتم تنشيطه في الكبد والكلية قبل أن يكون جاهزاً، وظيفته يساعد على امتصاص الكالسيوم وبقية المعادن.

أعراض نقص فيتامين D

- الإرهاق المزمن والشديد له تأثير سلبي على جودة العمل.
- الألم المزمن والمتواصل في العضلات، حيث وجد أن 71% منه سببه نقص هذا الفيتامين.
- أمراض المناعة الذاتية والتهاب المفاصل.

■ نقص المناعة الذي يؤدي للإصابات بأنواع الالتهابات البكتيرية ونوبات البرد والتهاب الشعب الهوائية وذات الرئة.

■ ترقق العظام أي ضعف العظام (هشاشة) العظام نتيجة استنزاف الكالسيوم في الجسم في كبار كما يسبب الكساح في الأطفال.

- قد يسبب نقص فيتامين D إلى تطور أمراض القلب وارتفاع الضغط.
- نقص هذا الفيتامين له علاقة بالزهايمر والخرف وقدرة التركيز.
- توجد علاقة بين الاكتئاب

صورة ومعلومة



التقطت الصور أثناء التنقيب لاستخراج الثور المجنح

موعظة

قال الإمام موسى بن
جعفر (عليه السلام): (عليكم
بالدعاء فإنَّ الدعاء
لله والطلب إلى الله يرد
البلاء وقد قُدر وقضى
ولم يبق إلا إمضاؤه
فإذا دُعي الله عز وجل
وسُئِلَ صرف البلاء
صرفه).

اكتشافات نسوية

من عاملة في مصنع القطن إلى نجمة حائزة على مجموعة من براءات الاختراع إنها السيدة الأمريكية (مارجريت نايت) التي لاحظت عناء الناس في جمعهم الأغراض في الأكياس الورقية لذلك أعادت الأكياس الورقية، بتصميم قاعدة مربعة الشكل لها لتتوزع عليها المشتريات بشكل متساو ومناسب. ومن هنا كانت نقطة الانطلاق. ففي عام ١٨٧٠م صنعت آلة خشبية تقطع وتثني وتلصق الأكياس الورقية لتمنح قاعدتها شكلاً مربعاً، ثم طوّرت صناعتها لتكون الآلة من الحديد، وعندما أرادت تسجيل براءة الاختراع الخاص بأنثها وجدت شخصاً يدعى (تشارليز لنان) قد سرق فكرتها، لذلك قامت برفع دعوى قضائية عليه، واستعانت برسوماتها الخاصة لإثبات حقها وحصلت على براءة الاختراع عام ١٨٧١م. تلا ذلك مجموعة من الاختراعات حصلت من خلالها على عشرين براءة اختراع كألة الترقيم، وجهاز يقوم بإيقاف الماكينات الصناعية إذا ما علق بها شيء ما، مما أسهم في تقليل الحوادث والإصابات.

من
لطائف
اللفة

■ أبياتٌ تُقرأ من اليمين
تُعطى معنى المدح:

حلموا فما ساءت لهم شيم
سمحوا فما شخت لهم منن
سلموا فلا زلت لهم قدم
رشدوا فلا ضلّت لهم سنن

■ وإذا قرأت من اليسار
معكوسة تعطينا معنى
الهجاء:

منن لهم شخت فما سمحوا
شيم لهم ساءت فما حلموا
سنن لهم ضلّت فلا رشدوا
قدم لهم زلت فلا سلموا

قالوا

في

المرأة

■ المرأة كوكب يستنير به الرجل،
وبغيرها يبيت الرجل في الظلام.

شكسب

■ المرأة هي روح الحياة، ويدونها
يموت كل شيء.

الأديب عادل سالم

كلام بعطر الورد

تخيلي لو أَنَّ ربك أرسل إليك
رسالة مفادها: (وَلَا تَبْرَجَنَّ تَبْرُجَ
الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَى)، فهل تطيعينه
وتنفذين أمره؟ أو ترفضين
دعوته وتجيبينه يا ربَّ إِنَّ
الموضة أولى؟.

أتودين أن تنصري إمامك صاحب
الزمان ﷺ وتسهمين في تعجيل
فرجه؟ احرصي على تربية الذرية
الصالحة ليكونوا من خيرة أعوانه
وأنصاره.

تداركي الأمر ولا تنقمي وتعترضي
على حالك لكي لا تندمي وتقولي لقد
فات الأوان. فإن كل شيء في حياتك
الآن سيصبح ثميناً وغالياً بعد
خسارته أو فقدانه فجأة.

تبحثين دائماً عن كتف تستندين
إليه، عن أحد تثقين به، عن شخص
تعتمدن عليه، بالقي لن تجدي
سوى نفسك فاستندي إليها وثقي
بها واعتمدي عليها بعد التوكل على
خالقها.

لكي تحمي نفسك وعائلتك من
الحوادث المباغتة والأقدار السيئة
التي تسبب لهم الأذى الجسدي فإنك
لا تحتاجين إلى سلاح ولا إلى دروع ولا
إلى حراس أمن، فقط أخرجي درهماً
صدقة ينجيك وينجيهم.

أنتِ قادرة على أن تستمطري فيض
الرحمة والمغفرة الإلهية وتطفئي بحوراً
من النار بقطرة صغيرة من عينيك
خشية وخوفاً منه سبحانه، لتتيقني كم
هو رحيم هذا الإله.

اعلمي بأن الحريص على الدنيا
سيبتلى بالغم والخسران، كدودة
القز كلما ازدادت من لف الحرير على
نفسها كان أبعد لها من الخروج
حتى تموت غماً.

إذا انطقت كل المصابيح حولك لا تستلمي
للظلمة، وأوقدي في نفسك أنواراً تحاكي ألوان
الطبيعة لترسمي بخطوط الأمل لوحة زاهية لغد
مشرق مفعم بالحياة.



افتتاح مركز الجوادين للوثائق الكاظمية

ضمن الاستعدادات لتهيئة مكتبة العتبة الكاظمية المقدسة تم افتتاح مركز الجوادين للوثائق الكاظمية ضمنها، ولهذا تهيب الأمانة العامة للعتبة المقدسة بالمهتمين بالشأن الكاظمي والأسر الكاظمية الكريمة التعاون معها بتقديم ما لديهم من وثائق (أصلاً أو صورة) خاصة بالعتبة المقدسة والمدينة المقدسة وأعلامها في مختلف مجالات المعرفة، وتشمل تلك الوثائق مثلاً الكتب والمخطوطات والصور والرسائل والعقود والأختام والطوابع والخرائط والأفلام والتسجيلات الصوتية (بكرة، كاسيت، قرص مدمج) و... الخ، مع الشكر والامتنان سلفاً.
يكون التواصل من خلال:



Info@aljawadain.org



www.facebook.com/Aljawadain.iq

أو المراسلة عبر تطبيقات (تليغرام أو واتساب أو فايبر)
على الرقم الآتي:



+٩٦٤٧٧٣٥٧٨٥٩٧٠